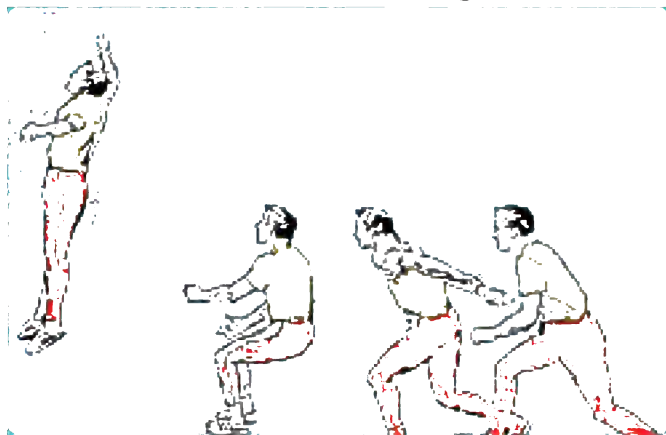


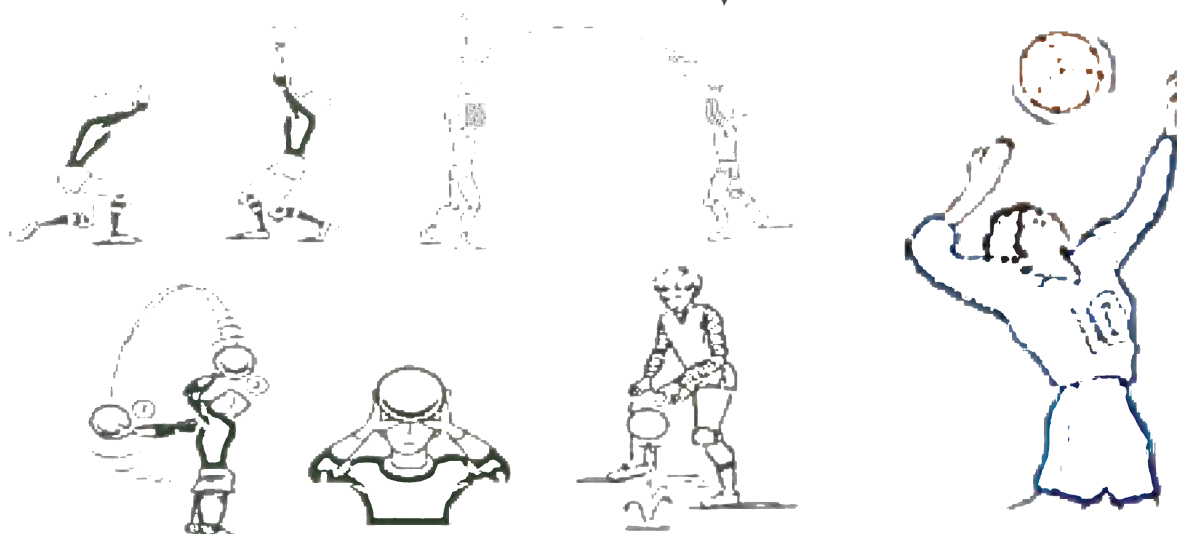
پۇلا يازدى:

- ۱- بلندكرنا نزم (الرفع الواطئ).
- ۲- لقينا دروست ب مەرەما پركرنا قالاتييان (التغطية) ل دەمى رابوونا ھىلا پيشىي ژ بەرگريكرنى (بلوك).
- ۳- زفراندنا تەپى ب فرين لسەر ئەردى (غطس).
- ۴- بەرگريكرن (بلوك) ب سى ياريزانان (الدفاع الجماعى).
- ۵- پلانا بەرگريكرنا ھەفشك - بەرگريا پاشيى وپيشيى و رەخا.
- ۶- ھىرشبرنا دەملدەست (الهجوم السريع).



پۇلا دوازدى:

- ۱- بلندكرنا كفانەيى (الرفع المقوس).
- ۲- ياريكرن - بەرگريكرن (الدفاع) ب ھەمى جۇران - ھىرشبرن (الهجوم) ب ھەمى جوران.
- ۳- بەردەوامبوون ل كريارا كارزانييت بنەرەت (المهارات الاساسيه) ل ياريكرنى.



تييىنى: ل وى دەمى كوماو ھەبىت بۇ وانا كريارى. دقئىت مامۇستا بابەتئى ئەكادىمى يىت سادە ژ ياسايى و دىرۇكا ياريىي (تاريخ اللعبة) شروقه بىكەن بۇ قوتابيان.

پروگرامی گوردان و مه يدانی
بۇ قوناغىن حەقتى و ھەشتى و نەھى

پۇلا حەقتى:

۱- غاردان ← ماوئىت كورت
← ماوئىت ناقتىجى



دەستپىكا غاردانى (زاغ دان ۵×۵م)

غاردانا پوستەى (دانه قە و وەرگرتن) (۴×۵۰م).

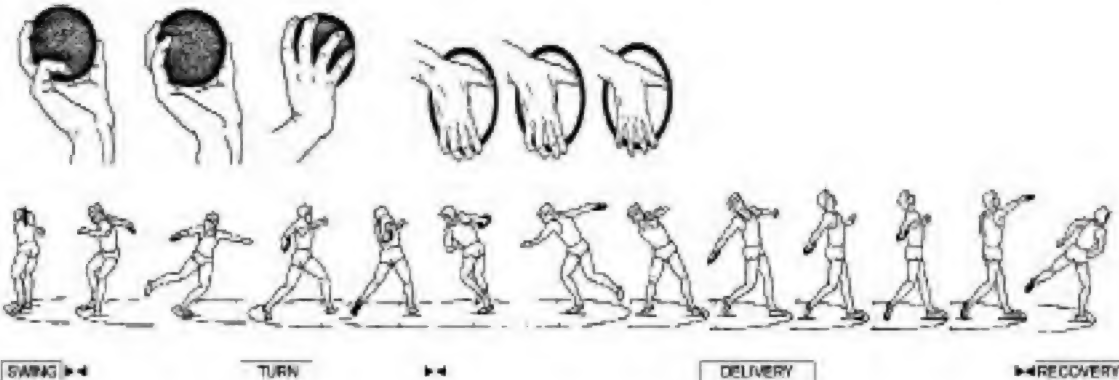
غاردانا ئاستەنگ: راھاتن ل سەر ھونەرى (تكنيك) ئاستەنگ بلندى (۳۰سم، ۵۰سم).



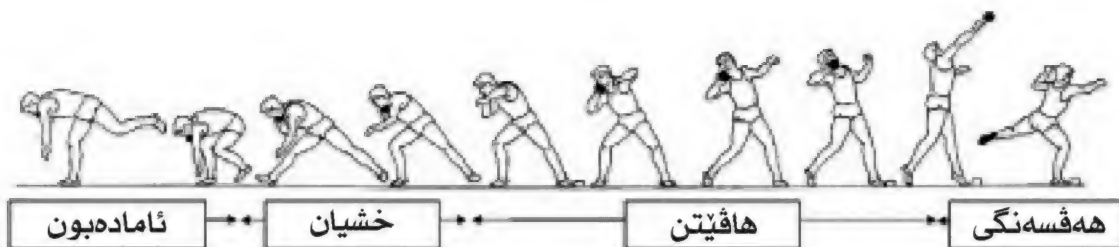
۲- پالدان و ھاقتىن:

پالدانا پارسەنگى (قذف الثقل) فیرکرن پالدانا پارسەنگى بچوپك وسقك.

فیرکرن و پالدانا پارسەنگى ژ راوہستان (الپات) و راھینان ل سەر ھاقتىنا تلپى (رمي القرص) (ب کارئینانا بازنا لاستىكى يا سقك). وب کارئینانا چەند راھینانەکان و راھاتنا بەراھى بۇ لقینى.



هاڧىتئا تلىپى



پالدا نا پارسەنگى

۳-خۇ ھاڧىتن:

۱-ئىكگاشى ب رىكا ھلاويستنى وب كارئىنانا مەودايى غار دانا تمام.



ب-خۇ ھلاڧىتن بلند -ب رىكا زىنى (سرجى).



تېيىنى: شروڧە كرنا ياسا يا وان يارىيان ئەو ىت قوتابيان وەر گرین ب شىو ەكى گشتى.



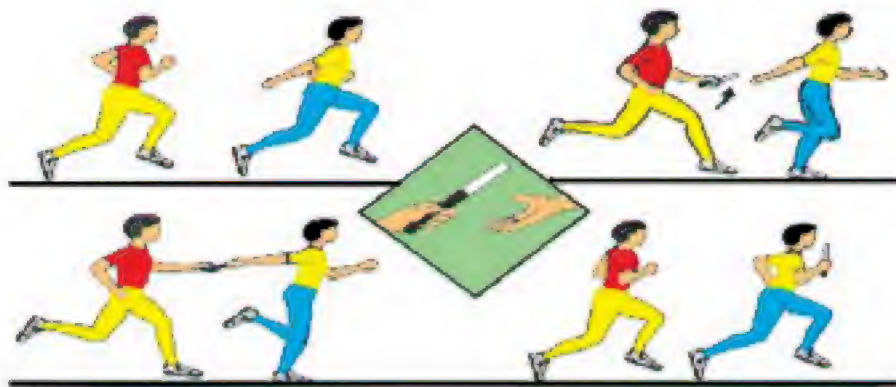
پۇلا ھەشتى:

- ۱- غاردان ب ھەمى جۇران گەشەكرنا غاردانا درىژ ب رىكا رىقە چوون و غاردانى زىدەيە.
- ۲- غاردانا بلەز: مەشقكرن ل سەر گەشەكرنا لەزاتىي ب رىكا غاردانا پوستەي (۴×۱۰۰م).
- ۳- غاردانا ئاستەنگ: ژ ھىلا دەستپىكى ھەتا ئاستەنگا دووئ و بلنديا ۵۶سم.
- ۴- پالدا نا پارسەنگى: فىركرنا قوتابيان ل سەر رىكا فەگوھاستنى (خشاندا پىيى پاشى).
- ۵- ھافىتە تلى: رىكا لقينى دگەل تلى.
- ۶- ئىكگاقى: ب كارئىنانا غاردانا تمام و (جەخت) كرن ل سەر رىقە چوون ل ھەواى.
- ۷- سىگاقى: فىركرنا چەند راھىنانان ل ياريا سىگاقى.
- ۸- خۇ ھلاقىتە بلند: ب كارئىنانا رىكا زىنى (سرچ) ب ۹ پىنگاقان.
- ۹- خۇ ھلاقىتە ب دارى: راھىنان ل سەر ھەلگرتنا دارى و غاردان و سياربوونى ب شىوئ لقينى.

پۇلا نەھى:

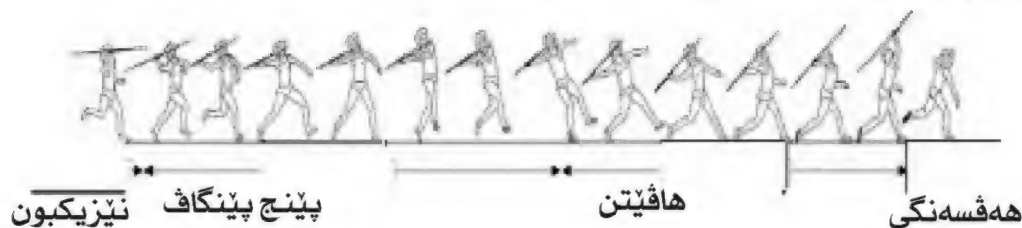
۱- غاردان ب ھەمى جۇرانقە:

- ۱- غاردانا ئاستەنگ ب دەسپىكا روينشتنى بۇ مەودايى (۱۱۰م) بۇ قوتابىت كور و بلنديا (۸۱)سم و پىنج ئاستەنگ بۇ قوتابىت كچ مەودايى (۱۰۰م) وسى ئاستەنگ و بلنديا ۷۶سم.
- ب- غاردانا پوستەي ۴×۱۰۰م



۲- ھافىتن:

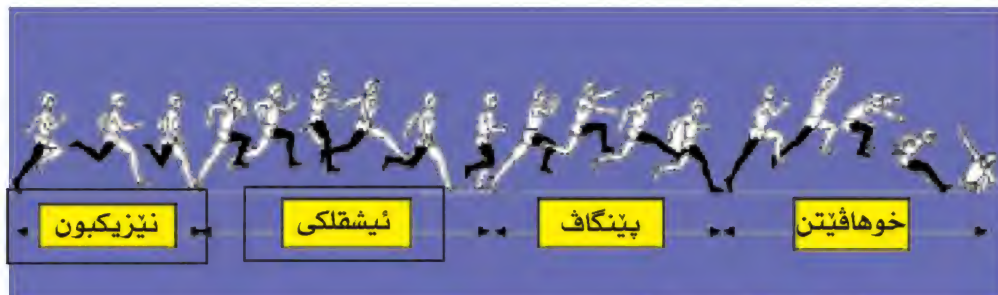
- ۱- ھافىتن رى: راھىنانىت گشتى وب تايبەتى شىوئ ھۆنەرى يى ھافىتن رى.
- ۲- ھافىتن تلى: ھافىتن تلى ژ لقينى.



۳- خۇ ھاقىتەن:

ا- ئىكگافى: رىكا رىقە چوونى ل ھەواى ئىك پىنگاف ونىف.

ب- سىگافى: بىنى بۇ كوران.



ت- خۇ ھاقىتەن بىلەن: خۇ ھاقىتەن ب شىوئ زىنى (سرجى).

پ- خۇ ھاقىتەن ب دارى: بىنى بۇ كوران.

پروگراممى گورەپان و مەيدانى بۇ قوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

۱- غاردانا ئاستەنگ ۴۰۰م

ا- غاردان ژ دەسپىكا نزم (رونىشتىنى) بۇ ئاستەنگا ئىكى بۇ چەسپاندنا (ضبط) پىنگافان بۇ زانين بىلندىيا

ئاستەنگى (۹۱سم) ۵.

ب- غاردان ژ دەسپىكا بىلەن (راوۋەستىيى) بۇ مەودايى دەستىنىشانكرى (۱۷) پىنگاف.



بارىت لەشى ژ دەسپىكا بىلەن

۲- ھاقىتەن رىمى:

ا- راھىنانا تايبەت بۇ ھاقىتەن رىمى جاخترىن ل سەر پىنگافىت پالدانى.

ب- ژ راوۋەستانى چەسپاندنا (ضبط) پىنج پىنگافىت ھاقىتەن.

ت- ژ غاردانى چەسپاندنا پىنج پىنگافان.



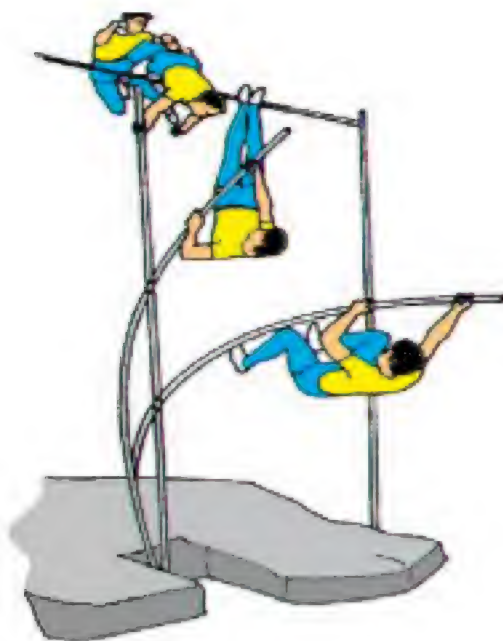
۳- سیگافی: پینگافیت نمره ب نمره بۇ چەسپاندنا ئیشقلىكى (عجله) ھەر پینگافەك جودا دەيتە كرن.



۴- خۇھلاقىنا بلند ب رىكا (فسبورى)

أ- مەودايى غاردانى ب- رابوون ج- دەر باز بوون ل سەر رايە لپرا (عارضة).

۵- خۇ ھلاقىتنا ب دارى: بتنى بۇ كوران و راهىنانى ل سەر ھە لگرتنا دارى خۇھاقىتنى و غاردان ب دارى.



پۇلا يازدى:

۱- غاردانا ۴۰۰م ئاستەنگ.

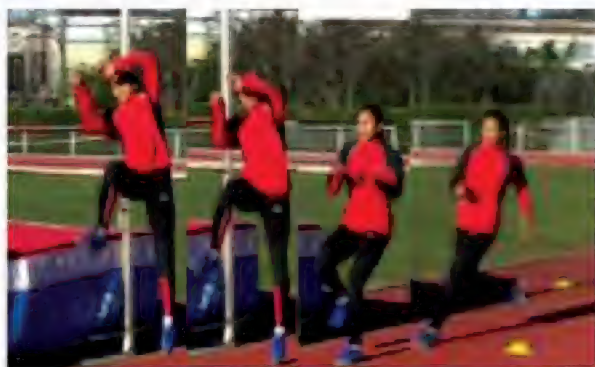
ا- غاردانا دەستپىك راۋەستانى ل سەر پىنج ئاستەنگان بۇ چەسپاندنا پىنگافان بۇ زانين بلنديا ئاستەنگى (۹۱سم).

ب- غاردانا دەستپىك ژ راۋستانى ل سەر پىنج ئاستەنگان بۇ چەسپاندنا پىنگافان.

۲- سىگافى: جەختكرن ل سەر پىكفە گریدان دناقبەرا ئىشقلكى وپىنگافان وپىدانا راھىنانىت تايبەت بۇ گەشەكرنا ھىزى.

۳- خۇ ھلاقىتتا بلند:

پىكفە گریدان ل ناقبەرا مەودايى غاردانى و رابوون و دەر بازبوون و چەسپاندنا كو ژيىى نىزىك بوونى.



۴- خۇ ھاقىيتنا ب دارى:



مەشقرنا خۇ ھاقىيتنا ب دارى

۱- ھلگرتن و غاردان ب دارى.



ب- دانانا دارى (دارى خۇ ھاقىيتنى دناف سندوقا رابوونىدا).

ت- خۇ ھلاويستن ب دارى خۇ ھاقىيتنىقە جەختكرن ل سەر ھەردوو باسكان بۇ خارى بن.

پۇلا دوازى:

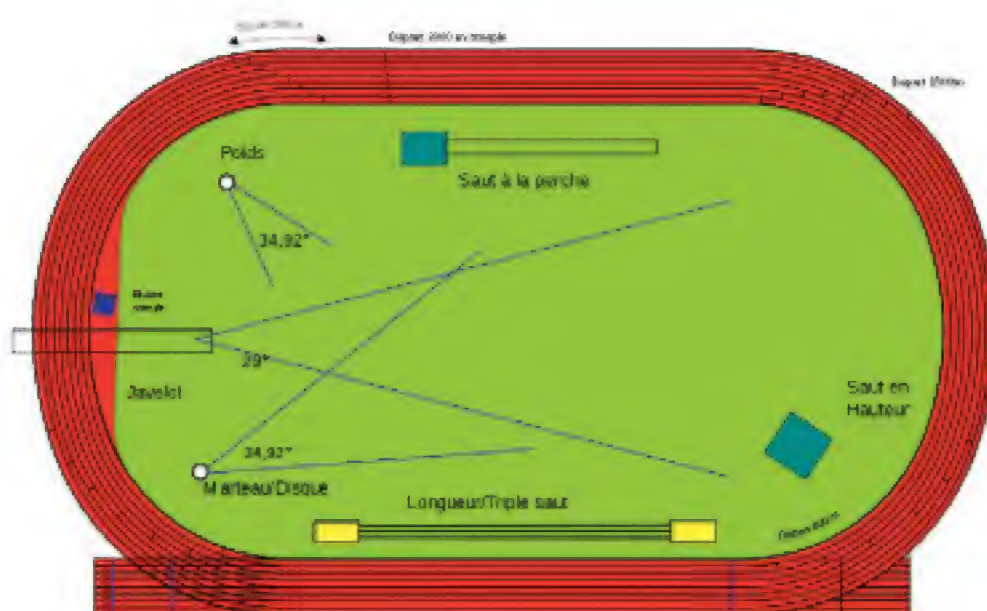
۱- دووبارەكرنا وان وانا ئەوئىت ل پۇلا يازدى وەرگرتىن ب لەز.



۲- دانانا پرۆگرامى مەشقرنى ب ساناھى ب شیوئ بەرىکانا و یارى بۆ ھەلبىزارتنا قوتابیان.

۳- شروڤە کرنا یاسایا یارییان ب سادەیی.

تییینی: شروڤە کرنا ئەکادیمی (نظري) ب سادەیی ل یاسا و دیرۆکا یارییاندا ل دەمەکی کو مامۆستا ڤان بابەتان بۆ قوتابیان بئزیت کو ماوئ وانا کریاری نەبیت.



شیوئ یاریگەھا گوردپان و مەیدانی

**پروگرامی یارییا ته پیا پیی (فوتبول)
بۇقوناغا حەفتی وەهشتی ونەهی**



پۇلا حەفتی:

۱- گریلکرن تەپی (ریڤه چوون ب تەپی)

ا- گریلکرن ب خیچه کا راست.

ب- گریلکرن و زفرین ب تەپی.

ت- گریلکرن و لادان.

گریلکرن تەپی ب پشکا ژدەرڤه ی پی ی

پ- گریلکرن و راوهستاندنا تەپی (ب پشکا ژ نافدایا پیی و رویی پیی) (وجه القدم).



۲- پاسدان:

ا- پاسدانا سەر ئەردی (ب نافدایا پیی).

ب- پاسدانا سەر ئەردی (ب رویی پیی).

ت- پاسدانا نزم (ب نافدایا پیی).

پ- پاسدانا نزم (ب رویی پیی).



پاسدان ب نافدایا پی ی پاسدان ب دەرڤه ی پی ی

ئەو پاسدان ل راوهستانی وپاشی ل لقینی بیته دان.





۳- راوهستاندنا ته پي ټان راگرتنا وي (الاحماد)

ا- راگرتنا ته پي ب بنی پي.

ب- راگرتنا ته پي ب تبلیت پي.

ت- راگرتنا ته پي ب رانی.

راگرتنا ته پي ژ راوهستیانی زیډهیه پاشی ژ لښینی.



راگرتنا ته پي ب رانی

راگرتنا ته پي ب ژ نافدایا پي

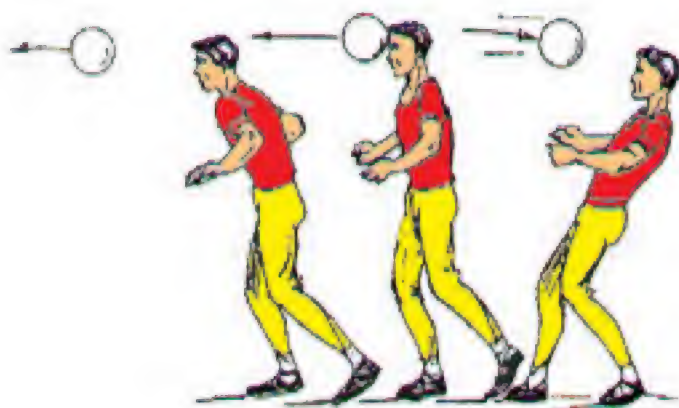
۴- لیډانا ته پي ب سهری:

ا- لیډان ب پشکا پیشفه یا سهری (لیډان ب نافچاقان ل راوهستیانی پاشی ل لښینی).

ب- لیډان ژ روینشتنا دریژ و روینشتن ل سهر چار گه هان.

ت- لیډان ب سهری ژ خو هافیتنی (ژ راوهستیان پاشی ژ لښینی).

۵- یاریکرن دگهل کورته شروقه کا ساده ژ یاسای.



پولا ههشتی:

۱- گریلکرن ته پي.

ا- گریلکرن خا رو فیچ (ملویه).

ب- گریلکرن پینگاف هافیتن بو ره خان.

ت- گریلکرن ب زیډهکرنا له ذاتی.

پ- گریلکرن ب خاپاندن.

ج- گریلکرن و راگرتنا ته پي.

ح- گریلکرن و زفراندنا ته پي.

۲- پاسدان:

ا- پاسدان ب رویی پیی.

ب- پاسدان ب پشکا ژدەرقله پیی.

ت- پاسدان ب پشکا ژناقدا یا پیی.

۳- لیڈانا ته پیی ب سهری:

ا- لیڈان ژراوه ستایی.

ب- لیڈان ژروینشتنی.

ت- لیڈان ب درپژ بوون ل سهر پشتی.

پ- لیڈان ژخو هافیتنی.

ج- لیڈان ژروینشتنی فرین بو پیشفه.

۴- راگرتنا ته پیی (الاحماد)

ا- راگرتنا ته پیی ب پیی.

ب- راگرتنا ته پیی ب رانی.

ت- راگرتنا ته پیی ب سینگی (ل لقینی تیته دان)

۵- گۆلکرن (لیڈان بۆ گۆلی) ب ههمی جۆریت ویشفه.

۶- یاریکرن وشرؤقه کرنا یاسایی و (۲۰خولهك یاری).



لیڈان ب رویی ژدەرقله پیی

پؤلا نه هی:

۱- گرپلکرن ته پیی.

ا- گرپلکرن وپاسدانا خشانندی (ل سهر ئهردی)

ب- گرپلکرن و پاسدانا نزم.

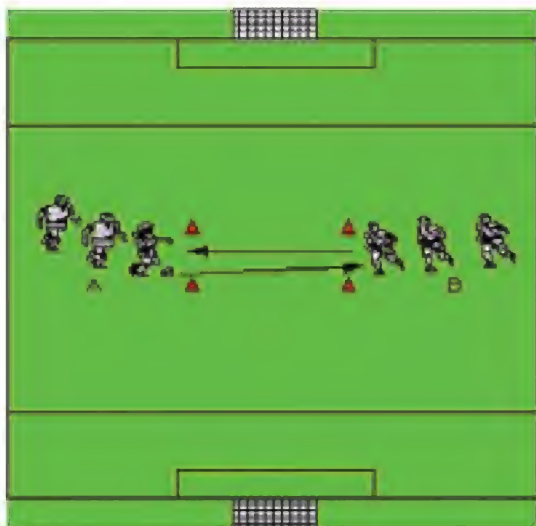
ت- گرپلکرن و راگرتنا ته پیی (احماد الکره).

پ- گرپلکرن ل نافبه را (که سی دروستکری) (شواخل).

ج- گرپلکرن و لیڈانا گۆلی.

ح- گرپلکرن و پاسا درپژ وبلند و نزم.





۲- پاسدان:

أ- پاسا سەر ئەردى ل ناڧبەرا دوو ياريزانان.

ب- پاسا سەر ئەردى ل ناڧبەرا سى ياريزانان.

ت- پاس وليدانا گۆلى (ئىكسەر).

ج- پاس و گوھوپينا ئاراستە کرنا پاسى.

ح- پاسا دريژر و بلند ژ کوژى (الزاويه)

۳- لييدانا تەپى ب سەرى.

أ- لييدانا تەپى ب سەرى بۆ گۆلى.

ب- لييدانا تەپى ب سەرى و پاسدان بۆ ياريزانەكى دى.

ت- برينا تەپى ب سەرى ل ناڧبەرا دوو ياريزانىت دى.

پ- لييدان ب سەرى ل دەمى ھاڧيتنا لاي (رمىە جانبیە)

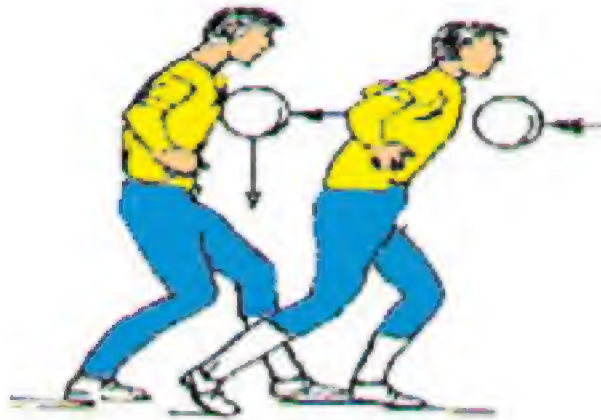


پروگرامى يارييا تەپا پى ي بۇقوناغا نامادەيى

پۇلا دەھى:

۱-گرىلكرن (الدرجه)

- أ-گرىلكرنا تەپى ب پشكا ژناقدايا پىي و پاسدان بۇ ھەقالى خۇ ب پەحنيا پىي.
- ب-گرىلكرنا تەپى ھىدى و پاش گرىلكرنا ب لەز ژدەرھەي پىي.
- ت-كونترولكرنا تەپى ب ئىنانا خارى بۇ ئەردى گرىلكرنا ھىدى ب ھەردوو پىيان.



۲-پاسدان:

- أ-پاسدان ب رويى پىي بۇ ھەقالى خۇ (ھەقالى وى دى تەپى راوھستينيت ب رويى پىي و دى پاسى دەتە ھەقالى خۇ ب رويى پىي).
- ب-سى ياريزانان دوو تەپە يىت دگەل و دى پاسان دەنە ئىك و دوو بەردەوام.
- ت-لىدانا تەپا گرىلكرى ب شىوي پاسدانا بلند.
- پ-گرىلكرن و پاسدانا تەپى ب ژدەرھەي پىي.
- ۳-لىدانا تەپى ب سەر:

أ-دروستكرنا بازنەكى وليدانا تەپى بۇ ئىك ژ ھەقالىت خۇ بى كو تەپە ب ئەردى بكەفيت ودقيت چاقيت وان دقەكرين.

ب-راوھستان ب شىوي دوو ريزى ئىك ل دويىف ئىكى (بەرامبەر ئىك و دوو). ياريزانى ئىكى ژ ريزا دى ھافيتنا لاي (رمىە جانبیه) ھافيت بۇ ياريزانى ئىكى ل ريزا دووي ب قى شىوھى ل بلندترين خال دى تەپى ب سەرى لىدەت ل خۇ ھافيتنىدا.

ت-لىدانا وى تەپى ئەوا ژ ھافيتنا لاي دەيت ب سەرى وبلەز بۇ گۆلى.

۴- راگرتنا تەپپى:

ا- راگرتن ب ھەمى جورانقە (پېيى - ب رانى - ب سىنگى) باشى گرېلكرنا تەپپى.

ب- راگرتنا تەپپى ب ھەمى جورانقە باشى لىدان بۇ گۆلى ب لەز.

۵- برىنا تەپپى:

ا- لادانا ھەقركى (مزاحمة الخصم) بۇ برىنا تەپپى ل دەمى گرېلكرنا تەپپى ژلايى ھەقركىقە.

ب- برىنا تەپپى ب خۇ خشاندىنى (الشطج).

ت- پالدىنا ھەقركى ب مىلى بۇ دوير ئىخستنا وى ژ تەپپى و برىنا تەپپى ژ ھەقركى.

۶- پلان:

ا- پلانا (بدەقئى و ھەرگەرە) (۱-۲)

ب- پلانا فان باران:

۱- كورتە (كوژى)

۲- ھافىتتا رەخان (لا)

۳- دروستكرنا دىوارى (بو يارىزانىت بەرگر)

۴- يارىكرن دژى دىوارى (بۇ يارىزانىن ھىرشبەر)



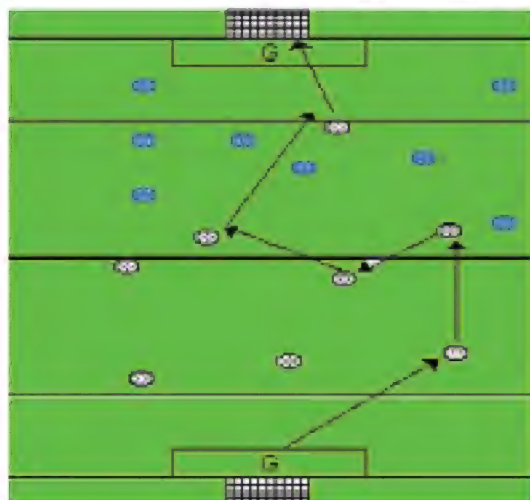
ياسايت يارييى:

ا- شروقه كرنا ياسايى ب شيوئ ئەكادىمى بۇ قوتابيان.

ب- كرىارا ھندەك ژ بارىت ياسايى ب تايبەتى بەندىت (۱-۱۲-۱۴)

ت- يارىكرنا دوو گۆلى ب شيوەكى ئازاد.

پ- يارىكرنا دوو گۆلى ب مەرجهكى (وەكى كو ب بتنى پيى چەپى ل تەپپى بدن)



ياريكرن ب دوو تيمان

پۇلا يازدى:

گرىلكرنا تەپى:

ا- گرىلكرنا پىچا وپىچ ل نابقبەرا (شاخص) پاشى لىدان تەپى بۇ گۆل بۇ نابقدايا پىي (لىدان بۇ نابق گۆل بچىك).

ب- گرىلكرن پاشى پاسدانان بلىد بۇ ھەقالەكى يان بۇ خالەكى.

ت- گرىلكرن پاشى گوھۇرپنا رىكى ب لەز (جارەكى بۇ ژدەرۋە پىي وچارادى بۇ گرىلكرنا نابقدايا پىي)

پ- گرىلكرنا تەپى ب چار دەورى گورەپانا پىي وب شىوي بەرىكانا پوستەى دنابقبەرا چەند تىمەكاندا.

۲- پاسدان:

ا- پاسدانان كورت ل سەر ئەردى.

ب- پاسدانان بلىد.

ت- پاسدانان كۋانەيى.

ج- يارىكرن ل لاكىشەكى ب دوو يارىزان دژى دوويارىزانان گەل يارىزانەكى دى كو دى دگەل وئ كومى بيت ئەوا تەپە دگەل.

ح- پىنج يارىزان دژى پىنج يارىزانىت دى ل نابق گورەپانەكا بازنەيى. يارىكرن ب سەرو لەشى و ھەردوو

پىيان بىي كو تەپە ب كەڧىتە سەر ئەردى و ھەر تىمەكى مافى ھەى چەند جارا بڧىت ل پەپى بدەت.

ھەروەسا يارىزانەك دىت دوو جاران يان زىدەتر ل سەر ئىك يارىيى ب تەپى بكتە. (يارىزانى مافى

ھەى باسكىت خۇ ب كاربىنىت) تەپە بۇ لايى يارىگەھا ھەڧرك بچىت. ھەر تىمەكى تەپە ل لايى وئ

نەمىنىت دى خالەكى ژ دەستەت.

پلان:

ا- دئ نهركى ياريزانان هيته شرؤفه کرن ل دويڤ پلانا دارشتى ب شيوهكى گونجاي دگهل شيانيت ياريزانيت نامادهي. ههكه شيانيت قوتابيان دبلند بن پلانهكا پيشكهفتى بؤ بيته دانان وهكو (۱- ۲ + ۴) ئان (۱+۳+۳) ئان ييٲ دى.



پلانا ۳-۲-۴



پلانا ۴-۲-۴

ب- پلانا گؤلچى ل ياريٲ چهسپاي وهكى ليٲدانا كوژى (كورنه) وليٲدانا ئازاديا يا ئيٲكسهر و نهئيٲكسهر كو نيزيك بيت ژ گؤلئ.

ت- تريكرنا فالاتييا.

۴- چالاكييت گؤلچى:

ا- گرتنا تهپئ.

ب- بهرهنكاركرنا تهپئ.

ت- پالدا نا تهپئ.

پ- گرئليكرنا تهپئ.

ج- كهتن ل سهر ئهردى.

۵- ياسا و ياريكرن:

ا- شرؤفهكرنا ياسايئ.

ب- ياريكرن ل دوو گؤللاب تهپا پئى.



پۇلا دوازدى:

۱- لىدان بۇ گۆلى:

ا- راھىنانىت كونترول كرنى ل سەر تەپى. (بۇ چەند جاران) پاشى لىدان بۇ گۆلى.

ب- ئىنان وىرن (مراوغە) پاشى لىدان بۇ گۆلى.

ت- وەرگرتنا تەپى ژ كورنەى پاشى لىدان بۇ گۆلى.

پ- پلانا (بدەقى و وەرگرە) ولىدان بۇ گۆلى.

۲- راھىنانىت يارىكرنى:

ا- يارىكرن ب تەپا پىى دوو گۆلان ل يارىگەھەكا بچويك دگەل ھەلگرتنا ھەقالى خۇ (ياريزان دى ھىنە گوھورپىن پىشتى ھەر خولەكەكى).

ب- بەرىكانا پوستەى ل ناڧبەرا چار تىمان گرلىكرنا تەپى ل ناڧبەرا (شاخصا) ل دويىف وان مەرچىت مامۇستا ددانىت. پاشى زڧرىن ل دوور (شاخصا) وپاشى ياريزان دى تەپى ھاڧىت بۇ ھەقالى خۇ وھەر تىمەك ئىكەم چار تەپى راگريت (اخماد) دى خالەكى وەرگريت.

ت- يارىكرن ب تەپى ل يارىگەھا بچويك ب مەرجهكى لقىن دڧەگوھاسستن بن ب شىوى خۇ ھاڧىتن ل ئىك پى ئان ھەردوو پىيان.

پ- بەرىكانە ل ناڧبەرا چار تىمان وھەر تىمەك ب شىوى بازنەى دى راوہستىت ياريزان دى تەپى دەنەف ئىك دوو ب مەرجهكى كو تەپە نەكەڧىتە ئەردى. ئەو تىما كو پتر تەپە ل دەف بمىنىت دى سەرکەڧتى بىت. دىن ئەو تىما پتر تەپا لىدەت يا سەرکەڧتى بىت.

ج- پۇل دى ھىتە دابەشكرن بۇ چەند گروپەكان تەپە دى ھىتە دانان ل دويراتيا (۵۰) م ژ ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى. دەمى ڧىتك بىتە لىدان ياريزانى ئىكى دى دەرکەڧىت بۇ تەپى ئەو ياريزانى يەكەمجار تەپى لى بدەن دى خالەكى وەرگريت.

ح- پۇل دى ھىنە دابەشكرن بۇ چەند گروپەكان گروپ ئىك ل دويىف ئىك دى راوہستن.

ل دويراتيا (۳۰) م ژ ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى تەپە دى ئىتە دانان. دەمى ڧىتك ھاتە لىدان ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى دى دەرکەڧىت بۇ لايى تەپى و دى تەپى گرلىكەت بۇ لايى ياريزانى دووى ژ گرۇپا خۇ و دى تەپى راوہستىنىت ل پىش ياريزانى دووى ژ گرۇپا خۇ ئەو ياريزانى يەكەمجار تەپى راگريت (يخمد الكره) دى خالەكى وەرگريت.

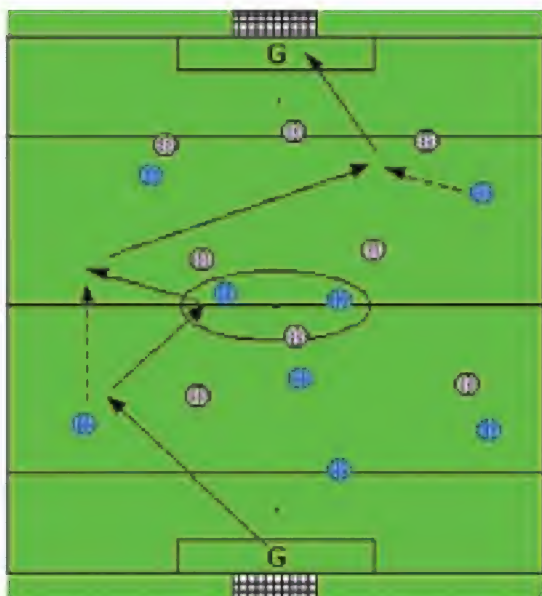
خ- ھەر تىمەك ژ (۵-۸) ياريزانان پىك بىت ويارىيا تەپا پىى بکەن ل يارىگەھا بچويك ب مەرجهكى دڧىت ل سەر چار گەھان بچن و رويى وان بۇ سەرى بىت و (ب مەرجهكى بىت وان بۇ پىشڧە بن و دەستىت وان بۇ پاشڧە بن).

۳- یاسا و یاریکرن:

ا- شرؤفه کرنا یاسایا یاریکرنی.

ب- یاریکرن ب ته پا پئی ل دوو گؤلان.

تیبینی: دقیت چهند بابته تین ئەکادیمی ژ یاسایی بیینه زیدەگرن و دیرۆکا یاریکرنی بیتە دان بۆ قوتابیان ل دەمی کو بار نهیی گونجاییت بۆ وانیت کریاری.



یاریکرن ل نافهه را دوو تیمان

چەوانیا دانانا نمریت وانا پەرودەدا وەرزشی

ماموستایی بسپورئ پەرودەدا وەرزشی یی بەرپرسیارە ل چەوانیا دانانا نمریت وانا پەرودەدا وەرزشی کو دقیت ب شیوازەکی زانستی و هویر نمرە بیینه دانانا. داگو قوتابی بدرستی بگهههه مافی خو. باشتیرین شیواز ل دویف سیستەمی نوی یی خاندنی بقی شیوهی نمرە تیینه دابه شکر.

یهگەم:

(۱۵) نمرە بۆ هه لسهنگاندنی، ئەو ژ ی بقی شیوهی تیینه دابه شکر.

(۵) نمرە بۆ نههاتن (الغیابات) وپشکداری دوانیدا (الحضور).

(۵) نمرە جل و بهرگ.

(۵) نمرە بۆ چالاکییت گشتی کو پیکهاتینه ژ پشکداریا تیمیت وەرزشی وتیمیت دیدەفانی و دروستکرنا به لاقوکییت وەرزشی ئان بۆ قوتابییت وەرزشقان ییت سەرکهفتی دوانیت دیدا ئەف (۱۵) نمرە بۆ (۴۵) روژیت ئیکی ژ دەواما هەر کورسەکینه.

دووم:

(۲۰) نمرە بۆ ئەزموونا تیوری (نقری) ژوان بابته تیت کو ب تیوری داینه قوتابیان

سَيِّهَم:

(۱۵) نمریت دی هەر ب وی شیوی ئیکى هیئە دابەشکرن بەلى بۆ (۴۵ روژین دووی) ل دەواما کورسی دووی.

چارەم:

۵۰ نمرە بۆ ئەزموونا (کریاری) (عملی) کو هەفتیه کی بهری ئەزموونیت نقيسينی (تحریری) ئانکو هەفتیه کی بهری ئەزموونیت دوماهیا وەرزان دى هیئە بجهئینان ب وان کارزانى و چالاکییت کو ب کریاری داینه قوتابیان.

ههکه قوتابیهك ژفان ئەزموونا پاشی كهفت ئان مولهت ههبوو. چیدبیت ل روژین ئەزموونا ل دویف خشتهی دوان روژاندا ئەزموون پی بیئە کرن. دا بی بار نه بیت ژ نمران.

ئەو تۆمارىيەت پىددىقى كۆ مامۇستايى
پەرودەدا وەرزشى بەرھە قىبىكەت

۱- تۆمارا كەل و پەلەت وەرزشى و دىدەقانى ل دويىف رىنمايىان:

- تۆمارا كەل و پەلەن نەگوھور -أ

- تۆمارا كەل و پەلەن كۆب لەز ژكار دكەفن -ب

۲- تۆمارا تىمىت دىدەقانى و گەشت و گوزارى و خىفەتگەھىن دىدەقانى.

۳- تۆمارا چالاكىيەت وەرزشى يىت ناف قوتابخانى (بەرىكانا پۇلان -قىستەقالا قوتابخانى)

۴- تۆمارا چالاكىيەت وەرزشى يى ژدەرھە (بەرىكانىت وەرزشى دگەل قوتابخانىت دى و گەشت و گوزارى).

۵- تۆمارا دىقچوونا رۇژانە بۇ قوتابيان.

۶- تىنوسا پلانى (دفتر الخطه)

ھەرودەسا مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى ئەقىت خارى رىك بىخىت.

۱- پلانا سالانە ل دەسپىكا سالا خاندنى.

۲- خىستى بەرىكانان بۇ پۇلا (سباقات الصفوف) ل تابلويى ئاگاداركرنا بىتە ھلاويستن.

۴- نقىسىن و بەرھەفكرنا راپورتەكا سالانە ل دوماهيا سالى كۆ بىتە بلندكرن بۇ رىفەبەرىيا چالاكىيەت

وەرزشى ودانەيەك بۇ رىفەبەرىيا قوتابخانى ودانەيەك بۇ سەرپەرشتيا بسپورى كۆ سەرپەرشتيا

قوتابخانى دكەت ودانەيەك ل لايى مامۇستاي دى مىنيت. دقى راپورتىدا لايەنىن باش و خراب و ئارىشە

و پىشنيار دى تىدا ئىنە پروونكرن.

پالانا روژانە

بەرھەڵکەرنا وانا پەرودەدا وەرزی

پۆل: ئارمانجیت تایبەتییت وانی: پێشوازی ل تەپا قۆلی بۆلی
 ھژمارا قوتابیان: ئارمانجیت گیانی: ھەستکەرنا قوتابیان ب سەرکەفتنی.
 دەم: ئارمانجیت کارزانی پێدقیقنە قوتابی بزانییت چەوا پێشەوازی تەپا بکەت. (افصل):

پەڕە	لق	ناقەرۆکا فێرکەرنی و شارەزایی	ھوین ب کارئینای بۆ بجھئینانا ئارمانجا وانی	ھەڵسەنگاندن
بەرھەڵکەرنا	خۆ گەر مکر ۵ خۆلەک	راوەستان - رێفە چوون - غاردانا ھیدی ل دور ماندوری یاریکەھێ دگەل بجھئینانا چەند راھینانەکا بۆ پی وباسک و ناقتەنگی ھەر دگەل غاردانی پاشی رێفە چوون و دوماھیی راوەستان		بجھئینان ژلائی قوتابیانقە
	راھینانیت لەشی ۷-۸ خۆلەک	راوەستان - چەماندنا باسکان - بلندکرنا وان بۆ سەری - چەماندنا باسکان - درێژکرنا وان بۆ پێشقە - چەماندنا باسکان ئینانە خارا باسکان (ب ۶ ھژماران) راوەستان (ب فەکری) چەماندن و درێژکرنا چۆکا (ب دوو ژماران) راوەستان ب فەکری کەمەر گرتن زفرااندنا ناقتەنگی بۆ ھەردوو لا (ب ۴ ھژماران). بزافادەملدەست (حرکە مفاحنە) بەروفاژی نیشانی - مامۆستادی نیشانی دمت بۆ لایەمی کو قوتابی بەروفاژی نیشانی بکەنە غار		بجھئینان راستفەکرنا خەلەتیان
پشکا سەرەکی	چالاکییت فێرکەرنی ۷-۸ خۆلەک	راوەستاندنا قوتابیان ب شیوەکی ھەمی مامۆستای ببینن و پاشی شرۆفەکرنا کارزانی (پێشوازی ل تەپا قۆلی بۆلی) پاشی بجھئینانا ژلائی مامۆستایقە پاشی قوتابیان. ۱- دمستیت وان دناقئیکدا بن. ۲- تەپەب باسکان بێتە لێدان ب پتیریا پشکا باسکان. ۳- چەماندنا چۆکان. ۴- پی فەکری بن.		ھاندنا قوتابیان بۆ بجھئینانا دروست
	چالاکی پراکتیکی ۱۵ خۆلەک	دابەشکرنا قوتابیان بۆ ۴ تیمیت وەکەف ب شیوەکی کو ھەر تیمەک چۆرەکی کارزانی بجھبیینیت و ماوە ماوە جھێ وان بێتە گوھۆرین داکو ھەر چار تیم ھەمی کارزانی بجھبیین.		راستفەکرنا خەلەتیان و ھاندان بۆ بەریکانان
پشکا دوماھیی	خافکرن ۵ خۆلەک	پێدانا یارییەکا بجویک کو خزمەتا کارزانییت پێشیی بکەت. راوەستان ورێفە چوون پاشی راوەستیان ماوە ماوە بۆ وەرگرتنا نەفەسەکا کویر پشتی خافکرن زەفەلەکان بجھئینانا قاری بۆ چەند جارمکان ھەتا قوتابی بزقرنە بارئ ناسایی ل دوماھیی گوتنا دروشمی وەرزی (وەرزش رەوشت) وزفڕین بوج ناف پۆلی دگەل مامۆستای		چەختکرن ل سەر پێگریی ب رەوشتی بلند

پلانا سالانە

پېدېفېيە ماموستايى پەروردا وەرزشى دەسپىكا سالا خاندنى پلانىە كا سالانە بۇ قوتابخانا خۇ دانىت داپەيرەو بىكەت و كاريت وى ل دويىف وى پروگرامى بيت كو برگين وى ژفان پىك تىت:

پلانا سالانە يا پەروردا وەرزشى

بۇ سالا خاندنى ۲۰ - ۲۰

ناقى ماموستاي:

ناقى قوتابخانى:

يەكەم: يارىگەھ

۱- پاراستنا يارىگەھ باسكت بۆلى و فۇلى بۆلى دووبارە كېشانا خىچا و رەنگرنا وى.

۲- دروستكرنا چالەكى بۇ يارىيا ئىكگافى

۳-

دووم: كەل وپەلېن وەرزشى

قوتابخانامە پېدېفى ب فان كەل وپەل وئاميرىت وەرزشى ھەيە.

ژ	بابەت	ھىمار	تېيىنى
۱-	تەپا فولى بۆلى	۲ تەپە	بۇ برېقەبرنا وانى
۲-	فانىلە نىقھچك	۱ دەرزن	بۇ پىشكدارىا ل بەرىكانا ناقبەرا قوتابخانان
۳-	شورت	۱ دەرزن	بۇ پىشكدارىا ل بەرىكانا ناقبەرا قوتابخانان
۴-	پارسەنگ	۱ لب	بۇ مەشق پىكرنى

سىيەم: چالاكىت وەرزشى ل ناف قوتابخانى:

كو پىكھاتىە:

۱- بىجھىنانا وانا ل قوتابخانى ل دويىف پلانىە كا دارىشتى بشىوھكى زانستيانە.

۲- بىجھىنانا تىمىت وەرزشى يىت پۇلان بۇ بىجھىنانا چالاكىت دەرڧەى پۇلى.

۳- بىجھىنانا رى و رەسمىن بلندكرنا ئالاىى كوردستانى.

چارەم : چالاكىيىت وەرزشىيىت دەرڧەى پۇلى:

- ۱- بجهئىنانا يارىهە كا دوستانه دگەل قوتابخانه كا دى وتيمىت وەرزشى.
- ۲- پشكدارى ل بهريكانىت فەرمى ل نافبهرا قوتابخانان ژلايى رىڧه بهرييا چالاكىيىت وەرزشى و ديدەقانى دهى، ە برىڧه برن.
- ۳- پشكدارى ل ەمى بيرەورى و ئاھنگىت نىشتمانى ونەتە وەيى.
- ۴- پشكدارى ل ەمى خۇلان ئەوئىت ژلايى رىڧه بهرييا چالاكىيىت وەرزشى ديدەقانىڧه دهئىنە برىڧه برن.

پىنجەم : قىستە ڧالا قوتابخانى:

- ل دوماھيا ەمى چالاكىيىت وەرزشى ل ناف قوتابخانى پىدڧىيە مامۇستايى پەرودە داو وەرزشى قىستە ڧالە كا وەرزشى يا مەزن ئەنجامدەت. ئەڧ قىستە ڧالە ل رۇژە كا نىشتمانى ئان نەتە وەيى بجهتيت وڧى بەرنامەى ب خۇڧە بگريت.
- ۱- بجهئىنانا ياريىت دوماھيى ل نافبهرا پۇلان.
 - ۲- بجهئىنانا يارىيە كا ەڧالينى ل نافبهرا دەستە كا مامۇستايان و قوتابيان ل ئىك ژياريان.
 - ۳- ەندەك ياريىت دلخۇشكەر (الفعاليات الترفيهيه).
 - ۴- باشتربتيت ەكە سەميانىت قوتابيان بىنە گازيكرن وب سەر پەرشتيا ئىك ژوان بيت.

تەيىنى:

- ۱- ئەڧ پلانە (۴) داناندى ەئىتە نفيسين دەسپىكا سالا خاندنى وبڧى شىوہى بىتە دابەشكرن:--
 - دانەيەك بۇ سەرپەرشتيا بسپۇرى.
 - دانەيەك بۇ رىڧه بهرييا چالاكىيىت وەرزشى و ديدەقانى.
 - دانەيەك بۇ رىڧه بهرييا قوتابخانى.
 - دانەيەك بۇ مامۇستاي ب خۇ.
- ۲- ل دوماھيا سالا خاندنى پىدڧىيە مامۇستا راپۇرتەكى بنڧىسيت كو تىدا ب درىژى دياربكهت كا رڧى پلاننى چ نەھاتىە بجهئىنان وئەگەر ان دياربكهت.
- ەەر ب وى شىوہى ب (۴) دانان بيت وبىتە بەلڧەكرن بۇ لايەنىت پەيوەنديدار وەكو ل بەراھيى مە دياركرى. داکو بۇ سالا داھاتى ئەوئىت ماین ل دويڧ چوون بۇ بىتە كر نبۇ بجهئىنان.

بەرنامە و چالاکیەت پەرەردا وەرزی

بەرنامی بنەرەتی (الاساس) دابەشکرن بۆ سی جۆران ئەوژی ئەفە:

۱- بەرنامی بنەرەتی (الاساس) بەرنامی قوتابخانان:

ئەف بەرنامە پیکهاتیە ژ پروگرامی بریاردا یی خاندنی ل قوتابخانان کو دواناندا ئەف جۆرە چالاکیە دئی ئینە خاندن کو وانی دیارکرن لدویف خستی هەفتیانە یی قوتابخانی و پیدقییە کو هەمی قوتابی و خویندکار پشکداریی تیدا بکەن. بتنی ئەو نەبن ئەوێت راپۆرتا پزیشکی هەین ژبەر هەر ئەگەرەکی کو پیدقییە بینە بەخشین. ئانکو پتریا ئان سەرجهمی قوتابیان و خویندکاران پشکداری فان چالاکیان دبن کو رپژاوان ژ (۹۵٪) زیدەترە.

مەرەم ژفی بەرنامە ی ژ گەهاندنا خزمەتیە بۆ قوتابیان کو ئاستی وان یی نافنجییە ل رویی چالاکیەت بزافی. لەوما ئەف جۆرە چالاکیە دئی بشیوەکی بن کو ئەف جۆرە قوتابیە بشین فیربن ب ساناھی وبی ئارپشە.

۲- بەرنامی هەلبزارتیانە و دلخۆشکەر (البرنامج الاختیاری و الترویجی)

ئەف بەرنامە دئی ژدەرفە ی وانیت خستی هەفتیانە بیت و هەمی کتان دئی فەگریت بەلی بشیوی هەلبزارتیانە. ئانکو زۆریا قوتابیان نەچار ناکەت کو پشکداریی تیدا بکەن. بەلی دەرەفەتیت ددەت کو هەمی قوتابی پشکداریی ل فان چالاکیان بکەن. کو دگونجیت دگەل شیان و حەزیت وان.

زیدەیه ل دویف فان چالاکیان بەریکانیت نافبەرا پۆلان تینە بجهئیانان ئان هەر بۆ دەم بورینی و خوشیی چالاکی تینە کرن نەکو بۆ بەریکانان. بۆ بجهئیانان چالاکیەت هەلبزارتیانە و بدەستقە ئینانا ساخلەتین ساخلەمی و لەشی. کو لفان جۆرە چالاکیا بدەستقە دەین.

ل قوتابخانین سەرکەفتی بەرنامی تایبەت بۆ فان چالاکیان تینە ریکخستن بشیوەکی کو رپژا نیژیکی (۹۰٪) قوتابی پشکداریی تیدا بکەن و هەگە دشیاندا بیت ئەف رپژە زیدەتر لی بیت ئەفە نیشانەکا ب هیژە بۆ کارتیکرنا فان چالاکیان ئەف جۆرە چالاکیە ب تمامکەرین چالاکیەت بنەرەت ئان چالاکیەت وانیت قوتابخانی تینە دانان. ئانکو ب زەفیەکی تینە هژمارتن بۆ بجهئیانان ئەو چالاکی و کارزانیت لشینئ ئەوێت ل وانیت وەرزی قوتابی فیرووینی هەتا ب گریاری بشیوەکی زیەتر ئەنجامدەت.

۳- بەرنامی چالاکیەت دەرەفی پۆلی:

ئەف بەرنامە یی تایبەتە ب بژارا ل رویی بجهئیانان بزافان هەر وەسا ئەف بەرنامە یە دئی ل دویف حەزی بیت و بۆ هەمی قوتابیان بیت پشکداریی بکەن. ئەف بەرنامە یە یی تایبەتە ب تیمیت وەرزی ییت قوتابخانی. کو نوینەراتیا قوتابخانی دکەن. ئانکو ئەف بەرنامە یی بەریکانایە و بتنی (۱۰٪) رپژا قوتابیان پشکداریی تیدا دکەن.

نەركىن مامۇستاي پەرۋەردا ۋەرزى ل دويىف رىنمايىيان

۱- ل دەسپىكا سالا خاندنى پىدقىيە پلانەكى بەرھەفبەكت داکو ب درىژيا سالا خاندنى پەيرەوبكەن بۇ ھەمى چالاكى ۋەبەريكانىت قوتابخانان و دناقبەرا پۇلان ئەف پلانە ب (۱۴) دانان دەيتە ھەفكرن بىتە ھنارتن بۇ سەرپەرشتيا بسپۇرى ۋرېقەبەريا چالاكىت ۋەرزى و ديدەقانى ۋرېقەبەريا قوتابخانى و ۋينەك زى بۇ مامۇستاي بخۇ. بۇ ل دويىفچوونى.

۲- پىكىئىنانا تىمىت ۋەرزى بۇ ھەمى يارىيان ل دەسپىكا سالى تىپىت قوتابخانى و تىپىت پۇلان تىنە بەرھەفكرن ۋەبەريكانە ل ناقبەرا وان تىنە بجھىئىنان. ل دەسپىكا ھەيفا چىريا دووى دى بەردەوامىت ھەتا دوماھيا ھەيفا نىسانى دەھمى سالىت خاندنىدا.

۳- بەرھەفكرن ۋپاراستنا يارىگەھىن قوتابخانى و تمامكرنا كىم وكاسيان و دووبارە بۇياغكرنا خىچىت گورەپانى.

۴- بەرھەفكرنا تۆمارىيت ۋەرزى كۇ ژلايى سەرپەرشتيار و رېقەبەرى قوتابخانىقە تىنە پشكىن ومامۇستا بەرپرسە ژ كىم وكاسيان. كو پىكھاتىنە ژقان تۆماران:

أ- تۆمارەكا تايبەت ب تىمىت ۋەرزى يىت پۇلان ۋەوبان ل دويىف جۇرى يارىيان بەرنامى ھەيغانە كو تىدا بەريكانە و دەمى بجھىئىنانى تىدا بىتە دياركرن.

ب- تۆمارا (أ- ب) بۇ كەل و پەلىت ۋەرزى دگەل تىبىنيا رىنمايىت تايبەت ب تۆماركرن و ژناقبرنا كەل و پەلا پشتى ب سەرھە چوونا رىي وان.

ت- تۆمارا تىپىت قوتابخانى (ھەلبىزاتىي قوتابخانى) بۇ يارىيت برىار ل سەرھاتىەدان دگەل رىكخستنا خشتى يارىيت فەرمى و دوستانە كو تىما ھەلبىزاتىي قوتابخانى بجھىئىنت ب درىژيا سالا خاندنى.

پ- تىنوسا بەرھەفكرنا وانان ۋپلانا كارى سالانە. ھەر ۋەكو ل برگە (۲) ئامازە پىداى.

ج- تۆمارا ديدەقانى ۋرەبەران كو نافي پشكدارا و پىشەنگان تىدا دەيتە تۆماركرن دگەل كومبون و خىقەتگەھان كو پشكدارىي تىدا دكەن.

خ- پىكىئىنانا لىژنا ۋەرزى و ديدەقانى ژ قوتابيان بۇ دلنيابوون ل رىكخستن و بجھىئىنانا پلانا كارى سالانە.

د- پىشكەشكرنا راپۇرتەكى ل دوماھيا سالا خاندنى دەربارەى دەستكەفت و كارى ھاتىە بجھىئىنان ئاستەنگ و ئارىشيت ھەين تىدا دياربەكت. دگەل پىشكەشكرنا پىشنىارا و چارەسەريا ئارىشان. ئەف راپۇرتە ب رىكا رېقەبەريا قوتابخانى پىشكەشى سەرپەرشتيارى ۋرېقەبەريا چالاكىت ۋەرزى و ديدەقانى بكتە.

راھینانیت لەشی (التمارین البدنیہ)

راھینانیت لەشی پیکھاتینە ژ زنجیرەکا راھینانان ددەنە یاریزانان یان قوتابی و خویندکاران ب مەرەما گەرمکرن و بەرھەفکرنا پتیریا زەقلەکیڤ لەشی. ھەر وەسان بۆ بەرھەفکرنا گەھو زەقلەکان بۆ کارکرن و ریکخستنا کو ئەندام و نەفەس و کو ئەندامیت خوینی.

پیدقییە راھینان ژیت ب ساناهی دەسپیکەون داکو زەقلەکیت لەشی قوتابی و خودیندکاران ب سەرخۆقە تین بۆ وان چالاکیان ئەویت ددوێقدا بجەدئینیت دابەشکرنا راھینانیت لەشی ل دویف ئارمانجان.

راھینانین لەشی ل دویف ئارمانجان بشی شیوەی تینە دابەشکر:

۱- راھینانین بنەمایین گشتی.

۲- راھینانیت ئارمانجیت تایبەت.

۳- راھینانیت بەریکانان.

۱- راھینانیت بنەماییت گشتی دوو ئارمانجیت ھەین.

أ- ئارمانجا وەرارا پشکیت لەشی.

ب- ئارمانجا کارزانیت لقینی.

أ- ئارمانجا وەراری: ئارمانجیت وەراری (ھیز - نەرمیا زەقلەکان و وەرارا سروشتی ھەمی پشکین لەش جوانی وریک و پیکیا بەژن و بالا).

ب- ئارمانجا کارزانیت لقینی: فیروون ئان راھاتن ل سەر جۆرین کارکرنا ھەقپشک ل ناڤبەرا کو ئەندامیت دەمارا و زەقلەکان ب رمانەکا دی کو ل ھەر راھینانەکی ھندەک زەقلەک کاردکەن و ھندەک زەقلەک کارناکەن. دا یاریزان بشین کونترولی ل سەر قی یاری بکەت دا درەنگ ھەست ب وەستیانی بکەت و ئەو زەقلەکیڤ کو ل ھندەک راھینانان پیدقی ب کارئ وان نەبیت بشی دویر راگری (عزل) و بکار نەئینی.

۲- راھینانیت ئارمانجا تایبەت: ئەف جۆرە راھینانە مفاى دگەھینتە ھەمی جوریت یارییت وەرزشی و بشیوئ وان ماوئ وئ ل سەر جۆریت یاریی ئان لقینا وئ راوەستینیت و ئەوا پیدقی ژ لەشی و بزاقی. بۆ نموونە یاریزانی غاردانی و یاریزانی تەپا باسکت بۆلی و یاریزانی تەپا پیی ھەر ئیک جۆرەکی راھینانا تایبەت پیدقییە و ئەو راھینانا (ھیز) ئ ئەوا تیتە دان بۆ یاریزانی ھەلگرتنا ئاسنی جیاوازی ھەی دگەل وئ راھینانا (ھیز) ئ ئەوا تیتە دان بۆ یاریزانی تەپا دەستی.

۳- رَاهِيَانِيَّتْ بهريكانان: ئەف جورە رَاهِيَانانە ل بهريكانين رَاهِيَانِيَّتْ ب كوم تينە بجهئيان ب ئەگەرا چەند كەسان ل ئيك دەم وپيگھەبن ھندەك جاران بۆ ھندەك رَاهِيَانان بۆ قى شيوئى موزيك دگەل ب كارتيت داکو زیدەتريا ياريزان فيرى بجهئيانا بن ب ئاستەكى بلند ل رويى دروستى و چوانيا بجهئيانى.

دابەشكرنا رَاهِيَانان ل نيپرينا كارتيتكرنيڭدا

مەرەم ژقى دابەشكرنى بۆ رَاهِيَانان چەوانى و چەندا ئيكسەرا كارتيتكرنى ل سەر ئەندامين لەشى:

نەمۇنە:

- ۱- رَاهِيَانِيَّتْ خافكرنى (الارتقاء).
- ۲- رَاهِيَانِيَّتْ نەرمىئ (المرونة).
- ۳- رَاهِيَانِيَّتْ ھيزا جھگير (القوة الثابتة).
- ۴- رَاهِيَانِيَّتْ ھيزا بزافكەر (القوة المتحركة).
- ۵- رَاهِيَانِيَّتْ كارزانيا (المهارات).
- ۶- رَاهِيَانِيَّتْ خۇراگريئ (التحمل).
- ۷- رَاهِيَانِيَّتْ ژيھاتنى (اللياقة).
- ۸- رَاهِيَانِيَّتْ ھەفسەنگ (التوازن).

دابەشكرنا رَاهِيَانان وەك بابەت

- ئەم دشيئين رَاهِيَانِيَّتْ لەشى دابەشكەينە سى پشكان ل دويىف وى زیدەى دەيتە ئەنجامدان.
- ۱- رَاهِيَانِيَّتْ سەربەست: وان رَاهِيَانان ب خۇفە دگريت ئەويىت بىي گەل و پەل تينە بجهئيان.
 - ۲- رَاهِيَانِيَّتْ لەشى ئەويىت ھندەك كەل و پەليىت بجويىك تيدا تينە ب كائينان.
 - ۳- ئەو رَاهِيَانِيَّتْ كۆل سەر ئاميريت مەزن تينە بجهئيان.

راهینانیت گهرمکرنی نان بهر هه فکرنه لهشی (لهشی نهرمکرن)
(تمارین الاحماء)

راهینانیت گهرمکرنه لهشی: پیکهاتیه ژ کومه کارهینانان تیینه دان بۆ پترییا زهقلهکیته لهشی ب مهرمه گهرمکرن و نهرمکرنه وان. بۆ بهر هه فکرنه وان بۆ بجهینانا راهینان و بزاقت گرانتر. مهرمه ژ گهرمکرنه لهشی:

۱- گهرمکرنه هه می لهشی.

۲- بهر هه فکرنه گهه و زهقلهکیته لهشی بۆ کارکرنی.

۳- ب کارنیخستن و وهزارکرنه کو ئه ندامین نهفهس وزفرینا خوینی.

ل پيش مه گوت کو راهینانیت گهرمکرنی پشکه کارهینانان کهل و په لان تیینه بجهینان کو ئه قین خارینه:

۱- راهینان ل ریقه چوونی.

۲- راهینان ل ههروهلی (غار دانا هیدی - گورگه لوق).

۳- راهینان ل خشانندی (الزحف).

۴- راهینان ل خوهاقتنی.

۵- راهینانیت لهزاتی و کار دانه قی.

بۆ هه ر پشکه کی ژ ئه قیت سه ری دی راهینانه کی بهر چافکهین:

۱- راهینان ل ریقه چوونی:

وهسان باشته راهینانیت ریقه چوونی ل دهسپیکا گهرمکرنی بجهیت. چیدبیت لقینه کی زیده بۆ دهستا و پیمان بینه دان دابیته هوکاره بۆ نهرمکرنه گهه و دریزکرنه زهقله کاره و وهزارا بارئ گونجای بۆ هه ما ههنگی ل نافبه را زهقله کاره و دهماران، نمونه:

۱- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پیشقه ب پینگاقت کورت و بلهز.

۲- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پیشقه ب پینگاقت دریز دگهل ههژاندنا (مرجه) باسکان بۆ پیشقه و پاشقه.

۳- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پیشقه دگهل ههژاندنا باسکان ئیک ل دویف ئیک بۆ ته نشتان.

۴- (راوهستان) ل سه ر سینگی پیی ههردوو دهست ل سه ر ملان ریقه چوون بۆ پیشقه (۸ پینگافان) دریزکرنه ههردوو دهستان بۆ ته نشتان (۸ جار).

۵- (راوهستان. ههردوو دهست بۆ پیشقه) ریقه چوون دگهل بلندکرنه ههردوو دهستان بۆ پیشقه و بۆ سه ری.

۶- (راوهستان) ریقه چوون ل سه ر پانیا پیی.

۷- (پاوهستان ل سەر ھەردوو چووکاڻ (بروک) ھەر دوو دەست بۆ پېشقە) و رېقەچوون بۆ پېشقە پىشتى درېژکرنا (بلندکرنا) ھەر دوو چووکاڻ دگەل دانانا دەستان ل سەر ملان بۆ رېقەچوونى ل سەر سینگى پىي (۸ پىنگاڧ) ب ھەر شېوھى.

۸- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل زفراڻدنا ناڧتەنگى ھەر جارەكى بۆ لايەكى دگەل زفراڻدنا ھەر دوو باسكان بۆ لايەكى و ھەر وەسا زفراڻدنا ھەر دوو باسكان بەرەڧ پىي پېشقە.

۹- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پاشقە.

۱۰- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل گرتنا پانيا پىي ئىك ل دويڧ ئىك.

۱۱- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا باسكان بۆ پېشقە _ بۆ سەرى _ بۆ تەنشتان.

۱۲- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل دەست قوتان ژ پېشقە و پاشقە يا لەشى.

۱۳- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرنا پىيان بۆ پېشقە ئىك ل دويڧ ئىك و گرتنا وان ب ھەر دوو دەستان.

ا- دگەل ھەر پىنگاڧەكىدا.

ب- دگەل ھەر سى پىنگاڧاندا.

۱۴- (پاوهستان) ھەر دوو دەست بۆ تەنشتان، رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرنا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە و ئىنانە خارا ھەر دوو دەستان بۆ دەست قوتان ل ژىر ھەر دوو راناندا.

۱۵- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرنا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە و زفراڻدنا ناڧتەنگى و ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ تەنشتان ھەتا تەرىب دىن يان بگەھنە چوگىت بلندكرى.

پاھىنان ل ھەروەلى (غارداڻا ھىدى _ گورگەلوق)

پاھىنانا ل ھەروەلى چالاكيا گەر مکرنا لەشپىيە و بۆ زىدەکرنا زفراڻا خوینى تىتە بجھىنان.

۱- (پاوهستان) ھەرويل دىبازنەكىدا.

۲- (پاوهستان) ھەرويل ل جھى خۆ دگەل بلندکرنا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە.

۳- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پېشقە دگەل چەماندا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پاشقە.

۴- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پېشقە ب پىنگاڧىت درېژ.

۵- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پاشقە.

۶- (پاوهستان) ھەرويل بۆ تەنشتان روى بۆ ژفاندا.

۷- (پاوهستان) ھەرويل بۆ تەنشتان روى ژ دەرڧە.

۸- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ پېشقە.

۹- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ پاشقە.

۱۰- (پاوهستان) ھەرويل ل رېقەچوون بۆ پېشقە ئىك ل دويڧ ئىك بۆ ھەر ئىك ژوان (۸ ھژمار).

۱۱- (پاوهستان) ھەروەلە (گورگەلوق) بۇ پېشقە و بۇ پاشقە پاشى بۇ تەنشتان ھەر (۸ ھژمار).

۱۲- (پاوهستان ھەر دوو دەست بۇ سەرى) ھەرویل بۇ پېشقە پىشتى چەماندنا ھەر دوو دەستان بۇ پاشقە ئىك ل دويىف ئىك (۴ ھژمار).

۱۳- (پاوهستان) ھەرویل بۇ پېشقە پىشتى خۇ ھلاقىتتىن بۇ سەرى بۇ گرتنا تىشتەكى نەدىار.

پاھىنانىن خۇ ھاقىتتىن و ھەلگرتنى

(تمارين الوثب و الحمل)

ژبەر كو ئەف جۆرە پاھىنانە كارتىكرنە كا گەلەك يا ھەى ل سەر لەشى. ژبەر ھندى پىدقى ب ھىزەكا گەلەك يا زەقلەكان يا ھەى. لەوما پىدقىيە جۆرى ژى قوتابى و خويندكاران و ئاستى ھىزا زەقلەكان بىتە بەرچاقرن و گوھۆزىن ل ناقبەرا وان زاھىنانا و پاھىنانىت رىقەچوونى بىنە كرن. دا كو قوتابى ھەست ب وەستيانى نەكەن. نموونە.

۱- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ پېشقە.

۲- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ پاشقە.

۳- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ تەنشتان.

۴- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ سەرى دگەل قەكرنا ھەر دوو پىيان و بلندكرنا ھەر دوو دەستان بۇ تەنشتان _ بۇ سەرى.

۵- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن ل جھى خۇ پىشتى خۇ ھاقىتتىن بۇ سەرى دگەل لىنا ئىك ژ پىيان بۇ پېشقە و ى دى بۇ پاشقە.

۶- (پاوهستان) گرتنا كەمەرى ب ھەر دوو دەستان ل سەر ئىك پى (ئىشقلكى) بۇ پېشقە (۴ ھژمار) پاشى ل سەر پىيى دى (۴ ھژمار).

۷- چىدبىت ھەر ئەو پاھىنان بىتە بجھىنان دگەل گرتنا پىيى پاشقە ب دەستى بەرامبەر.

پاھىنان ژ خشاندى.

(تمارين من الزحف)

پاھىنان ژ خشاندى ب ھەمى پىشكىت لەشى دلقىنىت و نەيى تايبەتە ب زەقلەكان. ژ بەر ھندى وەكى پاھىنانىت ب ساناھى تىتە ب كارئىنان ل پىشكا پىشىي يا وانىدا. بەلى پاھىنانىت گران ل پىشكا سەرەكى يا وانى تىتە ب كارئىنان.

نموونە:

- ۱- (پاوهستان ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان) خشاندن بۆ پێشە رێفە چوون بۆ پێشە ل سەر ھەردوو و ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان.
- ۲- درێژ بوون ل سەر زکی (خشاندن ل سەر زکی).
- ۳- (درێژ بوون ل سەر تەنشتی) خشاندن ل سەر تەنشتی.
- ۴- سناو (استناد امامی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان بۆ پێشە.
- ۵- سناو (استناد امامی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان بۆ پاشە.
- ۶- سناو (استناد عکسی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان.
- ا- بۆ پێشە.
- ب- بۆ پاشە.
- ۷- (سناو بەروفاژی) (استناد امامی) رێفە چوون ل سەر ھەر دوو دەستان بۆ پێشە دگەل خشاندا ھەر دوو پێیان پیکفە.

راھینانیت سەربەست بێ کەل و پەل (التمارين الحرة بدون أدوات)

- ۱- راھینانیت باسکان و ملان.
- ا- بۆ نەرمکرنی (للمرونة).
- ۱- (پاوهستان) بلندکرنا ھەر دوو ملان بۆ سەری.
- ۲- (پاوهستان) زقپاندنا ملان.
- ا- ژ پێشە بۆ پاشە.
- ب- ژ پاشە بۆ پاشە.
- ۳- (پاوهستان) دەستی راستی بۆ پێشە _ دەستی چەپی بۆ پاشە، گوھۆرینا جەھێ دەستان دگەل پەستان بۆ پێشە.
- ۴- (پاوهستان) زقپاندنا باسکان بۆ پێشە _ بۆ سەری _ بۆ پاشە.
- ۵- (پاوهستان) (پین قەکری) بلندکرنا ھەر دوو باسکان بۆ تەنشتان _ بۆ سەری دگەل چەماندا ناف تەنگی بۆ تەنشتان.
- ۶- (پاوهستان) (ھەر دوو باسک بۆ سەری) زقپاندنا باسکان بۆ خاری _ بۆ تەنشتان _ بۆ سەری.
- ۷- (پاوهستان) (ھەر دوو دەست ل سەر کەمەری بلندکرنا باسکان بۆ تەنشتان _ پێشە _ سەری ۶) ھژمار).

ب- راھىنان بۇ ھېزى (القوة).

- ۱- (راوھستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) خۇ ھافىتېن ب قەكرنا پىيان ل جھى خۇ.
- ۲- (پونشتن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) درىژكرنا ھەر دوو چۆكان دگەل قەكرنا ھەر دوو پىيان بۇ راوھستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان.
- ۳- (راوھستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) ھافىتېنا ھەر دوو پىيان بۇ پىشقە بۇ وەرگرتنا شىوئ (شناو) (الاستناد الامامى).
- ۴- (پونشتن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو پىيان بۇ ھەولدا نا راوھستانى ل سەر ھەر دوو دەستان.
- ۵- شناو (الاستناد الامامى) رىقەچوون ل سەر ھەر دوو دەستان بۇ تەنشتان بۇ تەنشتان بۇ دروست كرنا باز نەكى چەقا وئ ھەر دوو پىيان.
- ۶- (شناو) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو دەستان پىكقە بۇ دویر ئىخستنا وان ژ ئەردى.
- ۷- (شناو) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو دەستان بۇ دەست قوتانى.
- ۸- (شناو) (قەكرنا ھەر دوو پىيان) بلندكرنا دەستان ئىك ل دويف ئىك بۇ تەنشتان دگەل زقرا ندنا ناقتەنگى.
- ۹- (شناو) چەماندنا باسكان دگەل بلندكرنا پىيان ئىك ل دويف ئىك بۇ سەرى.



راھىنانىت ناقتەنگى (تمارين الجذع)

- ۱- (راوھستان) (قەكرنا ھەر دوو پىيان و ھەر دوو باسك بۇ سەرى) چەماندنا ناقتەنگى بۇ پىشقە _ بۇ خارى ل سەر پىيان ئىك ل دويف ئىك دگەل گرتنا تېلېت پىي ب دەستان.
- ۲- (پوینشتنا درىژ باسك بۇ سەرى) چەماندنا ناقتەنگى بۇ پىشقە _ بۇ خارى _ بۇ گرتنا تېلېت پىيان ب ھەر دوو دەستان.

۳- (پوینشتنا دريژ _ قه کرنا هەر دوو پييان) زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيك ل دويڤ ئيك دگهل بلندکرنا باسکان بۆ هەر دوو تهنشتان و ئينانا خاري يا وان.

۴- (پوینشتنا دريژ _ باسک بۆ سهری) بلندکرنا هەر دوو پييان ب ناستی (۴۵) ° دگهل گرتنا هەر دوو پييان و ئينانا خاري يا وان و چه ماندنا هەر دوو چۆکا ل سهر سينگی و دريژکرنا وان بۆ پيشفه بۆ وهرگرتنا شيوي پوینشتنا دريژ.

۵- (دريژ بوون ل سهر پشتی) بلندکرنا هەر دوو پييان بۆ سهری _ بۆ پاشفه بۆ قيکهتتا هەر دوو پييان ب ئهردی ل پشتا سهری ب (۴ هژمارا).

۶- (دريژ بوون ل سهر پشتی هەر دوو باسک بۆ سهری) بلندکرنا ناڅتهنگي و چه ماندنا هەر دوو چۆکان بۆ پوینشتنی و چه ماندنا هەر دوو چۆکان و گرتنا تبليت پيی ب دهستان.

۷- (پاوهستان _ قه کرنا پييان چه ماندنا هەر دوو باسکان ل سهر ملان) چه ماندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيك ل دويڤ ئيك. دگهل دريژ کرنا باسکان بۆ سهری و چه ماندنا وان.

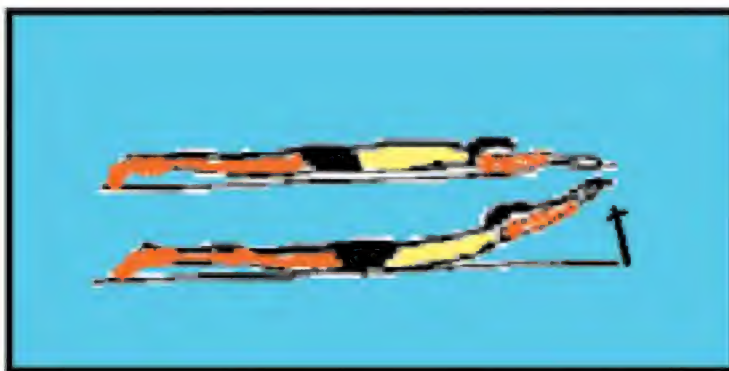
۸- (پاوهستان قه کرنا پييان هەر دوو دهست ل سهر ملان) چه ماندنا ناڅتهنگي بۆ خاري دگهل بلندکرنا هەر دوو چۆکان بۆ تهنشتان ئيك ل دويڤ ئيك.

۹- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو دهست ل سهر ملان) زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ رهخان دگهل بلندکرنا چۆکان بۆ پيشفه بۆ قيکهفتنی ب ئه نيشکان بهرامبهر ئيك ل دويڤ ئيك.

۱۰- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو باسک بۆ تهنشتان زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيك ل دويڤ ئيك.

۱۱- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو باسک بۆ تهنشتان) زقړاندن و چه ماندنا کهمهری ب سهر هەر دوو پييان دگهل دهست لیډانا پيی ب دهستی بهرامبهر ئيك ل دويڤ ئيك.

۱۲- (دريژ بوون ل سهر سينگی. هەر دوو باسک بۆ پيشفه) بلندکرنا هەر دوو پييان و سينگی بۆ سهری و ئينانه خاري.



راھبنا نیت پییان (تمارین الرجلین)

- ۱- (پاوهستان. باسک بۇ پېشقە) بلندكرنا پېيان بۇ پېشقە ئىك ل دويىف ئىك دگەل ھەژاندنى (مرجه) بۇ خارى _ پېشقە.
- ۲- (پاوهستان. باسک بۇ تەنشتان) بلندكرنا پېيان بۇ پېشقە ئىك ل دويىف ئىك دگەل ئىنانە خارا ھەر دوو دەستان بۇ بنرانان بۇ دەست قوتانى.
- ۳- (پاوهستان. باسک بۇ تەنشتان) بلندكرنا چۆكان بۇ تەنشتان بۇ لىدانائەنىشكان ئىك ل دويىف ئىك.
- ۴- (پاوهستان. گرتنا ھەر دوو باسكان ب شىوئى بازنە ل پېش لەشى) چەماندنا ھەر دوو چۆكان ئىك ل دويىف ئىك و بلندكرنا وان بۇ ناف بازنى.
- ۵- (پاوهستان) چەماندنا ھەر دوو چۆكان دگەل بلندكرنا ھەر دوو باسكان بۇ تەنشتا _ سەرى.
- ۶- (پوینشتن ل سەر ھەر دوو پېيان و ھەر دوو دەستان _ پىيەك بۇ پېشقە) خۇ ھافىتتن ل جھى خۇ دگەل گوھورينا پېيان بۇ پېشقە ئىك ل دويىف ئىك.
- ۷- (پاوهستان) سى جارا خۇ ھافىتتن ل جھى خۇ بۇ جارا چارى زفراندنەكا تمام ل دور خۇ (دروستكرنا بازنى).
- ۸- (پاوهستان ھەر دوو پى ئىك و دوو بېرن) خۇ ھلافيتتن بۇ سەرى ب قەكرنا ھەر دوو پېيان و دانانا وان ب شىوھكى ئىك و دوو بر ل ھاتنە خارى ئىك ل دويىف ئىك.
- ۹- (پاوهستان. قەكرنا پىيا باسك بۇ تەنشتان) خۇ ھلافيتتن بۇ سەرى دگەل ئىك دوو پرا پېيان (تقاطع) دانانا دەستان ل سەر كەمەرى.
- ۱۰- (پاوهستان) خۇ ھلافيتتن بۇ سەرى دگەل چەماندنا چۆكان بۇ پېشقە و بلندكرنا باسكان بۇ پېشقە و سەرى.
- ۱۱- (پاوهستان) خۇ ھلافيتتن بۇ سەرى دگەل چەماندنا چۆكان ل سەر سىنگى.
- ۱۲- (پاوهستان) چەماندنا چۆكان ب تمامى دگەل بلندكرنا باسكان بۇ تەنشتان _ سەرى.



باریت راهینانیت لهشی (أوضاع التمارين البدنية)

باری دهستپیکی (الوضع الابتدائي)

باری دهستپیکی نهو شیوهیه کو لهشی وەرگریت بهری بجهئینانا بزاقان و پشتی ب دوماهی ئینانی ب شیوهکی گشتی باریت دهستپیکی تینه دابهشکرن بو دوو پشکان نهوژی:

۱- باریت دهستپیکی ییت رهسهن (الاصليّة) یان بنهپهتی (الاساسيه).

۲- باریت دهستپیکی ییت وەرگری (المشتقه) یان لقی (الفرعيه).

باریت دهستپیکی ییت رهسهن (بنهپهتی)

پیته دان بکارو باریت راهینانیت لهشی جیاوازیاهه ی ل رویی باریت دهستپیکی ییت رهسهن. هندهکان یا تیکه لکری دگهل باریت وەرگری و ههمی بار یین ب رهسهن داناین و هندهکیت دی بتنی هژمارهکا دیار کری ب کورتی یا ب رهسهن دانای. بهلی پتیریا بسپوریت پهروهردا وهرزشی بتنی ب پینج باران ییت دیار کرین. نهوژی نهقهنه:



یهکه م_ باری راوهستانی (الوقوف).



دووه م_ باری روینشتنی (الجلوس): روینشتنا چارینی.



سييه م: بارى راوهستانى ل سهر چوكان (البروك).



چاره م: بارى دريژ بوونى ل سهر پشتى (الاستقاء).



پينجه م: بارى هه لاويستنى (التعلق).

يه كه م _ بارى راوهستانى (الوقوف).

بارى راوهستانى بگرنگترين باريت دهستپيكي تينه دانان ژبه ر كو:

-يه كه م: بارى دهستپيكي بو گه لهك بزاف و راهينانان.

-دووهم: خه لهكا پيدفييه ل ناقبه را كومه كا راهينانيت جورا و جور.

-سييه م: تيدا ديار دبیت كا چه ند ب مفایه بو راهينانيت چاكسازي (الاصلاحية) بو لهشى كو راوهستان ب ئاشكرايى شورپا لهشى و گورجيا گه ها و خافيا زه قله كان ديار دكه فن ژبه ر كو وانيت راهينانيت وهرزشى دبنه نه گه را ب ساناھى بوونا بارى راوهستانى و قوتابى مه شقى ل سهر بكه ن تاكو لى رابين. بارى راوهستانى جودايه ب جوداهيياژى و ركه زى ههر وه سان جودايه ل ناقبه را كه سانيت ئيك ركه زى. ب شيوه كى گشتى دقيت نه ف مەر جيّت خارى ل بارى راوهستانيدا ههين داکو بيته باره كى دروست.

۱-رېځ و راستيا به ژن و بالا و پيچهك سينگ يى بلند بيت دگهل نيزيكبوونا ههر دوو ههستيكييت ملا و سهر يى بلند بيت و بهر يخودان بۇ پيشقه و پيچهك ئهرزينك (الحنك) بۇ ژناقدا بيت.

۲-لهشى وى نابيت يى تىكچوويبيت و بيهن هلكيشان ب ساناهى بيت.

۳-مليت وى ل بارى ئاسايى خو بيت و پيچهك بۇ پاشقه بيته پالدان و شوربيت ب سهنگا ئاسايى ب شيوهكى كو ناقپه حنكا دهستى رويى وى ل لهشى بيت و تبلت وى پيچهك دگرتين و تبلا بهرانى بۇ پيشقه نيغگرتيبيت.

۴-كه مەر يا رېځ و راستييت و پشت ل بارى ئاسايى بيت و چهماندى يان دهر كهتى نهبيت ب شيوهكى گه لهك راست نهبيت. شاقولى بيت. بهلكى پاراستنا چهماييت ئاسايى ييت بربرا پشتى (عمود الفقرى) بكهت.

۵-ئەنداميت خارى ييت لهشى ب دريژى بن و تيكنه چن و يين وى ب تهرىبى پيگقه بن بۇ وان قوتابيان ژيى وان ژ چارده سالان كيتر بن بۇ پاراستنى ژ خاريا كقانا بنى پيتى.

بهلى ئهوييت ژيى وان پتر بيت شيوى پيا دى بقى رهنگى بيت:-

أ-پاشپه حنى (الكعبان) پيگقه نوسايين.

ب-تبل دقه كربين و مهودايى دناقپه را ههر دوو تبلت بهرانى نيزيكى بهوستهكى بن.

دووم: بارى روينشتنا چاره مەكى (الجلوسى متربعا)

سهر و مل و باسك و ناقته نگ ههر وهكى بارى راوهستانى بيت بهلى لهشى لسهر ههستى كه مەرى و ههر دوو كماخ (الحرقفيتى) جهگر بن ههر دوو پى ئيكدوو برين دگهل دوير كه تنه ههر دوو چوكان ههر دوو دهست يان ل سهر چوكان بيته دانان يان تبلت پييان بگرن يان ل تهنشته لهشى ل سهر ئهردى بوهر كه رايى بيته دانان. ئانكو ناقپه خكا دهستى بۇ سهرقه بن.

سئيهم: بارى راوهستانى ل سهر چوكان (البرول).

سهر و مل و باسك ههر وهكى بارى راوهستانى بيت. بهلى لهشى ل سهر ههر دوو چوكان جهگير بيت و پيچهك ژ ئيك و دوو دوبرن و ههر دوو ران راستين پاشى په حنيت پى پيگقه بمين و تبلت پى د چهمانديين ل بن پى يان دريژ كربين بۇ پشتى.

چارم:- بارى دريژبوونى ل سهر پشتى (وضع الاستلقاء)

دريژبوون ل سهر پشتى ل سهر ئهردى بيت و پشكيت دى ييت لهشى ههر وهكو چهوان ل بارى راوهستانى د بن. دى بوى شيوهى بن. ئانكو لهشى بدريژى ل سهر ئهردى جهگير بيت و ههر دوو پى راست ناراسته كربين بۇ پيشقه (موشرين).

پینجھم : بارئ ھلاوستنی (وضع العلبد)

سەر و مل و ناقتەنگ. ھەر وەکی چەوا ل بارئ ھاوستانیدا. بەلئ لەشی ھلاویستی بیت دگەل باسکانب خێچەکا راستن پێچەك پتر ژ فرەھیا سینگى ژ ئێك و دوو دویربن ب شیوەکی کو سەری ئازاد بیت ل بزاقی و ھەر دوو مل تەریبن دگەل ئەردی.



بارئ دەستیکی بیت ژ یوەرگرتی

(الاوضاع الابتدائية المشتقه)

بارئ دەستیکی بیت ژ یوەرگرتی (المشتقه) پێکھاتینە ژ وان باران کو ل بارئ پەسەن تیتە وەرگرتن. ئەوژی:

۱- لقاندنا باسکان.

۲- لقاندنا ناقتەنگی.

۳- لقاندنا پێیان.

۴- ل دویف جھێ وی کەسی ل ئامیریت وەرزشی.



پیکننا راھینانیت لەشی

راھینانیت لەشی پیکنن ژ لەینی یان ژ دوو بارە کرنا لەینەکی یان کومەکا لەینا ب مەرەما مەشقا پشکەکا لەشی بۆ بدەستفەئینا وی مەرەمی. کو راھینان بۆ ھاتیە دارشتن ژ سێ پشکان پیکدھین ئەوژی: یەگەم: باری دەستپیک. دووہم: نافێ لەینی یان لەینا ئەوێت راھینان ژێ پیکتیت. سییەم: باری دوماھی.

چەونیا نقیسینا راھینانیت لەشی

ل دەمی نقیسینا راھینانیت لەشی دقیت ئیکەم جار (باری دەستپیک) بێتە نقیسین ل نافبەرا دوو کفانیت مەزن. فیجا ئەو بار ژ یی رەسەنبیت یان یی وەرگرتیبیت. پاشی جارا دووی (نافی لەینی یان لەینی) دئ ئیتە نقیسین کو راھینانی پیک ئین و دقیت بریز بیت (بالتربی) بەلی (باری دوماھی) ب زۆری نائینە بەحسکر. نموونە: (راوەستان) چەماندنا کەمەرێ بۆ پیشقە.



بانگەواز (الایعاز)

بانگەواز: پیکھاتیە ژوان گۆتن و دەستەواژان (الفاظ و عبارات) ئەوێت مامۆستایی پەرودەدا وەرزی دھوینیت ل سەر قوتابیت پۆلیدا رابن ب لەینی یان راھینانان یان ھەر جۆرەکی چالاکیان. ئەف گۆتنە و دەستەواژە ژێ دقیت گریدای چەند مەر جەکی ديارکری و بنەماییت جۆرا و جۆر بیت.

رېساييت گشتي د بانگه‌وازيډا (القواعد العامة في الايعاز)

- ۱- ماموستا دقيت يي ئاسايي بيت خو نأچاقگري نهكەت ل دەمی بانگه‌وازيډا.
- ۲- پيدفييه ماموستا نأخفتنيټ وي بگه‌هنه هەمی قوتابيټ پولي بتايه‌تي ئه‌وي ل دوماهيټ.
- ۳- نابيت بکه‌ته هه‌وار يان دهنگي خو زيده بلندبکه‌ت.
- ۴- پيدفييه ئاراستا باي بهرچاف وەرگريت کو دهنگي فه‌دگوه‌يزيت بو هەمی قوتابيټ پولي.
- ۵- بهري روي بهرچاف وەرگريت ب شيوه‌کی نابيت هه‌تاف ل چافي قوتابيان بيت.
- ۶- هزرو بيريت قوتابيټ پولي بهرچاف وەرگريت.
- أ- هه‌که قوتابي زاروکبن و رامانا گوتنا نه‌زانن دقيت نموونه و لقيني لجهي بانگه‌وازي بينه بکارئينان پاشي داخازي ئي بکه‌ت کو پشکداربن دگهل ماموستاي ب زارقه‌کرنی (التقليد).
- ب- هه‌که شيانيت هزريت قوتابيان پيچه‌ک بلندتر بن ژ ئه‌وين پيشبيني ل وي دەمی بانگه‌واز بشيوي دان و ستاندن دي بيت.
- ج- دشين بانگه‌وازي بلندتر لي بکه‌ن هەر چه‌ند شيانيت هزريت قوتابيان بلندتر بن.
- ۷- نابيت ماموستانيه پليت قوتابيان کيم بکه‌ت يان ب چافي نزم بهري خو بده‌تي.
- ۸- بانگه‌واز دقيت ب زمانه‌کي روون و تيگه‌هشتي و ب گوتنيټ باشي بيت و بله‌ز نه‌بيت

پشکيت بانگه‌وازي (أقسام الأيعاز)

بانگه‌واز تيټه دابه‌شکرن بو سي پشکان:

۱- پشکا دهنگ و باسان (القسم الاخباري)

۲- ماوه

۳- پشکا بجهئيناني (القسم الاجرائي)

يه‌که‌م: پشکا دهنگ و باسان (القسم الاخباري)

پشکا دهنگ و باسان بانگه‌وازيډا پيکه‌اتييه ژ په‌يقان (الالفاظ) و ووشان کو تيډا جوړي به‌رسفا فان پشکا ل له‌شي ديارکه‌قيت کو لقيني دکهن هه‌روه‌سان ريبارا فان پشکان له‌شي ديار دکه‌ت و هه‌روه‌سان له‌زاتي و هي‌زا بجهئيناني. نموونه:

۱- دگهل بلندکرنا باسکان بو ته‌نشتا و بلندکرنا پاشي په‌چيني. چه‌ماندنا چوکان هيډي هيډي.

۲- گه‌له‌ک بله‌ز بو ديواړي به‌رامبه‌ر..... غاردان پشکا دهنگ و باسان.

پشکا دهنګ و باسان هزرهګا نه شکه را دا قوتابیت پولی دهر باره ی لقینا داخواز کری. بجه ئینانا وی مینیت یان دهستیپکرن بجه ئینانا نه فی دئ راوه ستیت هه تا خاندنا (پشکا بجه ئینانی) کو ئیکسر پستی ماوه کی چاقه ری تیت.

مهرجیت پشکا دهنګ و باسان (شروط القسم الاخباری)

- ۱- دقیت پشکا دهنګ و باسان ل بانګه وازییدا یا روون ب ساناهییت و ئالوز نه بیت.
- ۲- پیدقییه ب کورتترین په یفا پیدقی بیت. نه فیه ژی بکار ئینانا زارافی هونه ری کو ل په روه ردا وهرزی ل سهر رککه فتینه.
- ۳- دیارکرن پشکیت له شی کو لقینی دکه ت ل دویف ری زبه ندیا بیت دلقینا خو دا (ترتیب الحركه نفسها) هه که لقین یان راهینان پیکه اتبیت ژ لقینا پیان و باسان لقینا باسان به ری لقینا پیان بیت وی ده می پیدقییه ئیکه م جار نافی باسان بیته گو تن پاشی نافی پیان ل پشکا دهنګ و باسان.
- ۴- نابیت پشکا دهنګ و باسان دهستیپکته ت ب (چاوگی وهرگری) (المصدر المشتعد) یان کاری داخازی (فعل أمر) به لکی دقیت دهستیپکته ت ب وی پشکا کو براستی لقینی دکه ت.
- ۵- خه له تیه کا به لاف یا هه ی نه و ژی پیکه اتبیه ژ ئالوزکرن پشکا دهنګ و باسان، ماموستا پیدقییه خو ژفی دهر بازکته ت. نه و ژی ب لیکفه کړنا پشکا دهنګ و باسان بو پشکیت هه والیت بجویک دا کو به رسقده نه فیه بله ز بیت و باسانهی داخاز که ر تیبه گهن.
- ۶- دشین پشکا دهنګ و باسان دهستیپکته ت ب (چاوگی وهرگری) یان کاری داخازی هه که راهینان به رده وامی بیته بجه ئینان و په یفا (پشکا بجه ئینانی یان داخازی) پیکه اتبوو ژ په یفا (دهستیپکه) (ابدا) نمونه: خو هافیتنا بجویک ل سهر پاشخستی... دهستیپکه ن.
- ۷- نابیت پشکا دهنګ و باسان ب شیوی زمانی دان و ستاندنی بیت بتنی ل ده می گو تن وانا زاروګان نه بیت.

دووم: ماوه (الفتره):

ماوه پیکه اتبیه ژوی ماوی بیده نګ کو ئیکسر ددویف پشکا دهنګ و باسان تیت و به ری پشکا بجه ئینانی و بقی شیوه ی نشان بو تیه دانان (.....) نه ف ماوه یه هاریکاریا قوتابیان ده ت هه تا پشکا دهنګ و باسان تیبه گهن و دا کو دئاماده یا باشدابن بو بجه ئینانا راهینان یان لقینا ئیکسر پستی گوه لیبوون په یفا پشکا نه نجامدانی. نه ف ماوه یه ژی کورت یان دریژ دقیت لدویف شیانی قوتابیا و جو ری لقینی یان وی راهینانی بیت.

مه رجیت ماوهی

(شروط الفترة)

- ۱- پیدقییه ماوه پتر ژ پیدقی دریژ نه بیت دا کو قوتابی ئەوا ل پشکا دەنگ و باسان هاتی ژبیرنه کهن و ههروهسان دا کو چالاکی و بهردهوامی بهرزه نه بیت د راهینانیدا.
- ۲- پیدقییه ماوه پتر پیدقی کورتتر نه بیت چونکی بوارهکا تمام پهیدادبیت ههتا قوتابی رهگهزیت راهینانی تیگههه و خو بهرهههفکهن بو کاری.
- ۳- چیدبیت ماوه ههتا رادهکی دریژ بیت دقان باراندا.
- أ- ههکه راهینان گران بوو پیدقی ب ماوهکی دریژ ههبوو بو تیگهههشتنی.
- ب- ههکه قوتابییت پۆلی زارۆکییت بجویکبن.
- ج- ههکه ئاستی وهرزشا قوتابیان بی هیزبوو.
- د- ههکه داخازا بجهئینانا راهینانی یا هیدیوو.
- ه- ههکه راهینان یا موی بوو بو قوتابیان گرانبوو.
- چیدبیت ماوه ههتا رادهکی یی کورتبیت دقان باراندا.
- أ- ههکه راهینان یا ب سانا هیبیت پیدقییه کا گه لهک نه بیت ب تیگهههشتنی.
- ب- ههکه داخازییا بجهئینانا راهینانی یا بهیز و بهز بوو.
- ج- بو قوتابییت مهشقییکری و خودان شیانییت لقینییت بلند.

سییهه: پشکا بجهئینانا (القسم الاجرائی)

پشکا بجهئینانی پیکهاتییه ژ داخازا دهستپیکرنا راهینانا یان لقینا ئیکسهه پستی ماوهکی چاقههه پتیت و دبیزنی پشکا بجهئینانی ب شیوی داخازی (امر) یان چاوگ (مصدر) بیت و دبیزنی (بجهئینانا پهیهف) (الاجراء اللفظ) یان دبیزنی (بجهئینانا ب هژمار) (الاجراء العددي)

نموونه: ههردوو باسکان... ب چهمینن (بجهئینانا ب پهیهف) ههکه هاتو بجهئینانا ب پهیهف بیت بقی شیوهی بیت یان:

کاری داخازی (فعل امر) وهکو (دهستپیکهه راوهسته ههههه بکه
غار) یان (چاوگ) (مصدر) (راوهستان روینشتن هاتنه خار) پهیهفا (دهستپیکهه) ب
کارتیت ههکا هاتو راهینان یا بهردهوامبیت.

مەرجىت پشكا بجهئىنانى (شروط القسم الاجرائى)

- ۱- پېدفييه بجهئىنان (چاوك يان كارى داخازى بيت).
- ۲- چ دريژكرنه ل پهيقيت پشكا بجهئىنانى راستين. ههروهسا نابيت پشكا بجهئىنانى بيته ليكفهكرن.
- ۳- پېدفييه پشكا بجهئىنانى بدارشتن و شيوهكى بيت كو بگونجيت دگهل جورى وى راهيئانى.
- ههكه راهيئان يا بلهز بوو پېدفييه داخازى بلهز بيته گوئن. ههكه راهيئان يا هيديبوو پېدفييه هيدي بيته گوئن و ب هييز بيته بجهئىنان.

مەرجىت بانگه وازى ب شيوهكى گشتى

(شروط الايعاز بصورة عامه)

- ۱- پېدفييه بانگه وازىا گونجى بيت دگهل جورى راهيئانى. فيجا چ بلهز بيت يان هيدي بيت.
- ۲- پشتى خاندنا پشكا دهنك و باسان دهستپكر ماوهى. نابيت ب هيچ رهنكهكى بهحسى ههر ئاگه رهداركرنهكى يان تييينيا شيرهتهكى بيته كرن و پاشى داخازى يان بجهئىنان بيت.
- ۳- پېدفييه بانگه واز بدهنگهكى روون و زهلال ليبيتهگوئن چونكى دهنكى پولهكى مهزن يى هه ل سهركهفتنا بجهئىنانا لقينى يان لقينان.
- ۴- پېدفييه بانگه واز بشيوهكى هونهرى بيت. ئانكو باوهريا خو بدهته زارافيت هونهرى د بوارى پهروردا وهرزسيذا.
- ۵- دهمى گوئنا بانگه وازى پېدفييه ماموستا بارهكى دروست وهرگريت و كو. سهرى وى يى بلندبيت بهژنا وى ريك و پيك بيت و يى جهگيربيت ل جههكى گونجاي راوهستيت بو ههمى قوتابيان دا ب روونى گوهى وان ل دهنكى وى بيت.
- ۶- جياوازييت مهزن ييت ههين ل نافبه را بانگه وازى و هژمارتنى (العد) و نابيت ماموستا وان تييكه لدكهت. هژمارا پيكهاتيه ژ هاريكاريا پولى بو پاراستنا دهمى راست بو بجهئىنانا لقينى يان راهيئانى. نهو ژى بكارئيئانا چهند هوكاران دبيت. ژوان:
- أ- هژمارا بپهيف (العد اللفظ) نهو ژى پيكهاتيه ژ پشكا لقينى ل دهمى بجهئىنانا قوتابييت پولى بلهز يان ب دهمى گونجاي (التوقيت المناسب).
- ب- جاريت ههين هژمارتن دگهل موزيكى دبيت كو نهوژى هاريكاريا دهمى بجهئىنانا راهيئانان ددهت ههروهسان مفايهكى ديژى يى هه ل كو چالاكىي زيدهدكهت ب شيوى دلخوشيى (التشويق) بو وانى بتاييهتى بو زاروكان لقينى دگهل باشوازيى (اقياعى) بو كچان.
- ج- ههروهسان دشى بجهئىنان ب هژمارتنى بدهين بليدانى ل سهر تشتهكى دياركرى وهكى دهستقوتان.

چەۋانیا بانگەۋازىي بۇ راۋەستاندا راھىنانى (كىچىقە الايعاز على ايقاف التمرين)

دى بانگەۋازىي دەين بۇ راۋەستاندا راھىنانى ھەكە ھاتو كاركرن ب راھىنانى ب شىۋى بەردەوامبوو و پەيڧا (دەستپىكە) پشكا بجهئىنانى بيت (پول) يان (ھەمى)..... راۋەستن. ز ل وى دەمى كار دى راۋەستىت پشتى ھژمارا دووئ بقى شىۋەى. ھەكە ھاتو راھىنان پىكھاتبوو ژ دوو ھژماران دى بىژىن (ھەمى... راۋەستن) ل شويىنا (۲۰۰۱) دى بيت و قوتابى دى بەردەوامىن (۴۰۰۳) بقى شىۋەى دگەل ھژمارىت جوت. بەلى ھەكە ھژمارا كت بوو ۋەكى (۳) و لوى دەمى پەيڧا (ھەمى) دى ھىتە گۆتن شويىنا ھژمارا (۳) راۋەستن) ل شويىنا ھژمارا (۱) پاشى قوتابى ل ھژمارا (۳۰۰۲) دى راۋەستن و بقى شىۋەى ھەكە ھاتو ھژمارا (۵) بوو ل وى دەمى (گشت) ل شويىنا (۲) دى بيت و (راۋەستن) ل شويىنا ھژمارا (۳) و قوتابى ل ھژمارا (۵۰۰۴) دى راۋەستن و دى بقى شىۋەى بيت.

ئەۋ زانىيارىيت ل دوماھىيا راھىنانى تىنە نقيسين (المعلومات التى تكتب فى نهايه التمرين)

۱-ھەمى ئەۋ زانىيارىيت كو راھىنانى روون دكەن ل دوماھىيا راھىنانى دى ھىنە نقيسين ۋەكى جورى كەل و پەلى بكارتىن يان پشكدارىيا دوو قوتابىيان يان زىدەتر پىكھە كاركرنى يان ھژمارا ھژمارتە راھىنانى يان كارى ب شىۋەئ ئىك ل دويڧ ئىك (تعاقب) يان ب بەردەوامى (استمرار) و ئەف روونكرنە ل ناڧبەرا دوو كڧنانان تىتە دانان.

۲-ئەف نىشانە (:) تىتە بكارئىنان ب رامانا پشكدارىيا دوو قوتابىيان پىكھە دكاركرنىدا، ل ناڧبەرا دوو كڧناناندا تىتە نقيسينى ل دوماھىيا راھىنانى.

ئەف نىشانە (۰) ب رامانا پشكدارىيا سى قوتابىيان ل كاركرنى پىكھە.

ئەف نىشانە (:) ب رامانا پشكدارىيا چار قوتابىيان ل كاركرنى پىكھە.

نىشانە (⊥) ئانكو ئىك دەپى پەحن (مصبطة) لىڧا پەحن بۇ سەرقەيە.

نىشانە (⊥) ئانكو ئىك دەپى پەحن (مصبطة) لىڧا پەحن بۇ خارپەيە.

۳-پەيڧا (ئىك ل دويڧ ئىك) تىتە بكارئىنان دەمى لڧىن (ئىك لدويڧ ئىك) يىن و ب رىكى (باتظام) بىنە بجهئىنان

۴-پەيڧا (بەردەوام) تىتە ب كارئىنان دەمى مامۇستاي بڧىت لڧىنى دووبارەكەت يان لڧىنا ب شىۋى (بەردەوام) و ب دەمى دياركرى.

بەنەمايىت بىنەرەتى بۇ سەرگە قىتتا وانا پەرودەدا وەرزشى

- ۱- چىل و بەرگىن قوتابيان ل وانا پەرودەدا وەرزشى و جەئى ل بەرخۇكرنا وان.
- ۲- پاقر راکرتنا يارىگەھى و شوشتنا وئ.
- ۳- راوہستانا قوتابيان ل دەستپىكا وانى و تۆماركرنا مولەتا نەساخان.
- ۴- چەوانيا تۆماركرنا نەھاتيا ب شىوہكى بلەز ل تۆمارا دىفچوونا رۆژانە.
- أ- تۆماركرنا ھژمارا ژ (۱-۴۰) ل سەر دىوارى ب شىوہكى كو قوتابى بشىي ل پيش فان ھژماران راوہستن.
- ب- نقيسينا ھژمارا قوتابيان ل سەر ئەردى ھول تەرخانكرنا ھژمارەكى بۇ ھەر قوتابىيەكى ب شىوہكى قوتابى ريزبن ھەر ئىك ل سەر ھژمارا خۇ.
- ۵- چىل و بەرگىت مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى.
- ۶- بەرھفكرنا كەل و پەل و ئاميرىن پىدقى بۇ وانى.
- ۷- كونترولكرنا قوتابيان لدەمى وانا پەرودەدا وەرزشى.
- ۸- وانىت ئىكى ل دەستپىكا سالا خاندنى بۇ گۆتتا وانا وەرزشى:
- أ- سزادانا وان قوتابيان كو پىگىرىي ب وانى نەكەن ب ھەفكاريا رىقەبەرييا قوتابخانى ب سىستەمى نوى يى سزادانى
- ب- پىتە پىدانەكا باش بۇ ئامير و چىل و بەرگىت وەرزشى.
- ج- پىتە پىدانەكا باش ب بنەمايىت بىنەرەتى يىت وانى وەكى رىقەچوون غاردانا ھىدى (ھرولە).
- د- لىكقەكرنا قوتابيان بۇ تىما.
- و- دانا ھندەك راھىنانىن تايبەت ب ياسايى بۇ زىدەكرنا شيانين وەرگرتنا وان.
- ز- دياركرنا سەر وكىت تىما وە ھارىكارىت وان.
- ح- دانانا پلانا تايبەت ل دەستپىكا سالا خاندنى دەربارە دياركرنا جەئى راوہستانا وان و وەرگرتنا بارى (نمايشكرنى) (وضع العرض) و لقينىت دەملدەست (الحركات المفاجئة).
- گ- فىركرنا قوتابيان ب چەوايا گوھورىنا جەئىت خۇب ساناهى.
- ى- دانا ھندەك چالاكيا و يارىيىت دلخوشكەر دا كو ھەست بخوشىي بكەن و بدەروونى خۇشا دىن.
- ل- دانا راھىنانىت خافكرنى ل دوماھيا وانى د اكو قوتابى و خوندكار بزقرنە بارى خۇيى ناسايى.

وانیټ پەرورددا وەرزشی ل بارین نه ئاساییدا (درس التریبه الرياضیه فی الظروف غیر الطبیعیه)

۱- وانیت پەرورددا وەرزشی ل سه قایی ساردا

ل روژیت زقستانی ییت سار کو پلیت سه قای گه لهك ساربن ل وی ده می پیدقییه ئەم دویر بیخین ژ فی هه لویستی. کو دقیت ماموستا کومه کا راهینانان ل هزری بن دا پیشکشی وان بکهت ل قان جوړه دهمان کود ویر بیت ژ بجهینانا پلانا نفیسی. ئەو راهینانری دقیت ل وی جوړی بن کو هه می پشکیت لهشی قه گرن و دقیت وان راهینانان ب قوتابیا بکهین کو پلا گهرماتیا لهشی وان بلند بکهت دا زالین ل سهر نه خوشیا سه قای ب وی لقینی و وی دهرکهتنی (انطلاقه) یا بلهز.

راهینان کو تینه دان بشیوهکی بن کو پیدقی به حسه کی دریژ نه بیت ل ده می پیدانا راهینانی دقیت قوتابی ب شیوهکی ئازاد راوهستن سمبارنگه هی و راهینان ژ غاردانا هیدی ب هه می شیوا دی ئینه دان چونکی ئەو دبیته ئەگهری له زاتی و پالدانا خوینی بو هه می ئەندامین لهشی.

ب گشتی دقیت ل سه قایی ساردا تیبینیا قان خالان بیته گرن:

۱- ئیکسهر دهست ب وان بکهین بی گیرو بوون و بی لیپیچین و بی خه می. به لکی ئەو بیته پاشی ئیخستن بو پشتی وان.

۲- وانه دقیت زنجیرهك بیت ژ لقینی و راهینانان بی ماوی راوهستانی.

۳- گه لهك لقینیت دهملدهست (حرکات مفاجئة) ل ناقبه را راهیناندا.

۴- ماوی بجهینانی (چالاکیت فی زکرنی) بیته لادان دیروگرامی وانیدا چونکی پیدقی به حسی و چاقه ری زکرنی هه یه ئەوژی دبیت ئەگهری هاتنه خارا پلا گهرماتیا لهشی.

۵- یاری و بهریکانه (المباریات) بیته بجهینان لناقبه را کومیت پۆلی ب تایبهتی ئەو یارییت کو پیدقی ب وهستیانی و خه باتی و لقینا بلهز هه یه.

۶- گرنزین و خوشی ب قوتابیانقه دیاربیت ل ده می ههست دکهن کو ییت زال بووین ل سهر نه خوشیا سه قایی سار.

۲- وانا پەرورددا وەرزشی دناف پۆلیدا

ئەوژی تیته دابه شکر بن بو دوو پشکان:

أ- وانا پەرورددا وەرزشی ب کریار دناف پۆلیدا.

ب- وانا پەرورددا وەرزشی ئەکادیمی (نظری) دناف پۆلیدا.

أ- وانا پەرۋەردا وەرزشى ب كرىيار دناف پۇلىدا

ھندەك گۇھۇرىنېن بلەز دسەقايدا چىدىن بتايىبەتى ل رۇژىت زۇستانى ل دەمى رېقەبرنا وانا وەرزشى دى بىنى جار و باران بارانەك ب زۇرى ب رىژى دى بارىت ل وى دەمى دى نەچار بىن دگەل قوتابىت خو بزقرىنە ناف پۇلى پىشتى كۇ ھەمى كەل و پەل و ئامىرىت وانى بزقرىنە جەھىت وان كۇ ئەقە ژى دقېت ب لەز و رىك و پىكى بىت بشىۋەكى كۇ كارى نەكەتە سەر رەوشا خاندنى ل پولىت دى و ژبەر نەبوونا ھولىت گرتى يىت تايىبەتى بۇ جەھىنانا وانا پەرۋەردا وەرزشى ل پىتريا قوتابخانان لەوما ل فى جورى سەقاي دقېت وانا دناف پۇلىدا دا بىتە جەھىنان دگەل تىبىنيا سى خالىت سەرەكى كۇ پىكەتەنە:-

۱- ھەوا گۇھۇرىن (التهويه): قەكرنا پەننەجەرا بشىۋەكى كۇ بگۇنجىن دگەل سسەقاي ھەروەسا دقېت دوىركەتن ژھروباى بەر چاف بىتە وەرگرتن.

۲- رىكخستنا ئەردى پۇلى بۇقەكشانا تەختىت روينشتنى ھىدى ھىدى دانە بىتە ئەگەرا رويدانا دنگىت نەخۇشى. يان جەھىنانا وانى ھەر روينشتى ل سەر تەختان دگەل ھەلبىر تەراھىنانىت سادە بۇ پىشكەكا لەشى.

۳- تىكەلدانا لارى پۇلىت دى:

-نمۇونە ل سەر راھىنانىت سادە كۇ بشىن دناف پۇلىدا جەھىنى.

-بلندكرنا پاشپەحنىت پىيان.

-چەماندنا چوكى نىف چەماندن يان ب تامامى.

-گرتنا تىلېت پىي.

-پالدا سەرى بۇ پىشتى.

-چەماندن يان خاركرنا كەمەرى بۇ پىشتى لبارى روينشتنى لسەر تەختەى.

-راھىنانىن تىر لىدانى (الطعن) بسقى.

-راھىنانىت باسكان بۇ وى نەودايى دشاندا بىت.

-زقرا ندنا ئەنىشكان (المرفقين) و پالدا وانا بۇ پىشتى.

-يارىت بچويك.

ب- وانا پەرۋەردا وەرزشى ئەكادىمى (تىورى) دناف پۇلىدا:

بىگومان ددرىژىيا سالا خواندنېدا وەسان بەلاقە كۇ وانا پەرۋەردا وەرزشى ل يارىگەھا قەكرى تىتە جەھىنان. بەلى جارا ھەى كۇ نەشىن وى كارى ل يارىگەھى بكەن ل رۇژىت باران.

ل وى دەمى وانا خۇ دگەل قوتابىت خۇ دناف پۇلىدا دى برىقەبەين و ھەكە نەشايىن وانى بكرىار بكەين. ل قىرى چەندىن بابەت يىت ھەين كۇ دشىن بەر چاقكەين بۇ قوتابيان كۇ سەرنجا وان راكشيت و كارىگەرى ھەبىت ل سەر دەرۋونى وان دى وان ھاندەت و خوشى بۇ پەيداكەت. ئىك ژ وان بابەتا پىكەتەنە ژ بابەتى (راكشيان) (السحبە) ل ناقبەرا تىپىت

پۆلانددا ھەروەسا بەحسێ بابەتێ گەھشتنا پۆلا دێ کەین ھەتا کێژ گەھشتینە دقێ دەمیدا ھەروەسان بەحسێ کێشاننا قوتابخانان دێ کەین ئەف بابەتە ژێ دێ سەرنجا قوتابیان راکیشیت چونکی پەيوەندیا ئیکسەر یا ھە ی دگەل وان قوتابیان ئەوێت پشکدارتیدا. ھەروەسان بابەتێ یارییا ب گشتی و یارییت ریکخستی (الاعاب المنظمه) و یاساییت وان و بەریکانە و غاردانا دوروبەران (الضاحیه) یان پایسکل ھاژوتن دێ کەین چونکی پتیریا قوتابیان نزانن چەوايە و دێ چەوا خال بۆ ھینە ھژمارتن و پشکداریت تیدا چەندن. ئەفان دێ بۆ بەحسکەین بتنی بۆ زیدەکرنا رەوشەنبیرییا وان یا گشتی و لدویش ناچین. پاشەرپۆژی بابەتیت گرنگ کو دقیت جەخت ل سەر بیتە کرن پیکھاتینە ژلایەنن پەرورەدیی دوەرزشیدا ھەروەسان ھەستا نەتەوايەتی و نیشتمان پەرورەری کو پەرورەدا وەرزی ھوکارەکی کاریگەرە بۆ پیگەھاندن و دروستکرنا ھەقولاتین ب ھیز و خودان ساخلدمی کو بشین وەلاتی خو ئافاکەن و بەرگریی ژیبکەن. ھەر دەمی پیدقی ھەبیت ئەف کارە ژێ دکەفیتە سەر ملیت مامۆستای ل رۆژی شیانیت وی بۆ دیتنا پەیداکرنا تشتیت نوی دا سەرنجا قوتابیان پی راکیشیت و ھندەک قوتابخانە ییت ھەین کو گەلەک شیان ییت تیدا ھەین دشین ئامیریت سینەمایا بجویک و فیدیوی دابیندکەن بۆ نمایشکرنا وینیت وەرزی و ساخلەمی بفان ئامیران. بەلێ ئەف کارە ھەمی دقیت لژیر بنەماییت پەرورەدییەدان بن. ھەروەسا چالاکیت دیدەفانی و خیفەتگە بابەتیت گرنگن پیدقییە دقې بواریدا بێنە بەحسکرن و رۆلی ل پیگەھاندنا زارۆکیت مە. تیدا بیتە دیارکرن. کو قوتابی وەکی سەربازی یەدەک بەرھەف دکەت بۆ ئافاکرنی ل دەمی ناشتی و بەرگریگرنی ل دەمی شەرو نەخۆشییدا کو ئەو ژێ بیروزترین ئەرکە.

پالانا وانا پەرورەدا وەرزی

پیناسا پالانی: پلان پیکھاتییە ژ کریارا ھەلبژارتن و ریکخستنا لایەنن چالاکیا وانیت پەرورەدا وەرزی بۆ ھەمی قوتابی قوتابخانی. ب جۆرەکی کو پلەپلە بیت ل بابەتی. ژوانەکی بۆ وانەکا دی د ھەر سالەکید. ھەروەسان ژ سالەکی بۆ سالەکا دی.

۱- گونجانندا وی دگەل بارێ قوتابی قوتابخانی.

أ- بارێ ساخلەمیا وان.

ب- ئاست و شارەزایا دەستکەفتیا و شیانیت لقینا وان.

ج- ھەزا وان.

۲- گونجان دگەل وان تشتیت ل قوتابخانی تینە دابینکرن.

۳- گونجانندن دگەل دەمی دیارگری و خشتی وانا و یاسایا.

۴- رپرەوا چقاکا نافخو بەرچاف بێنە وەرگرتن.

۵- ئارمانچ دروونى و دياركړين.

۶- پيدښه نه و لايه نى چالاكيان كو بخوښه دگريت بجهبنيت.

۷- پيشكه فتن.

۸- جوړا و جوړ.

۹- پيټه پيدان.

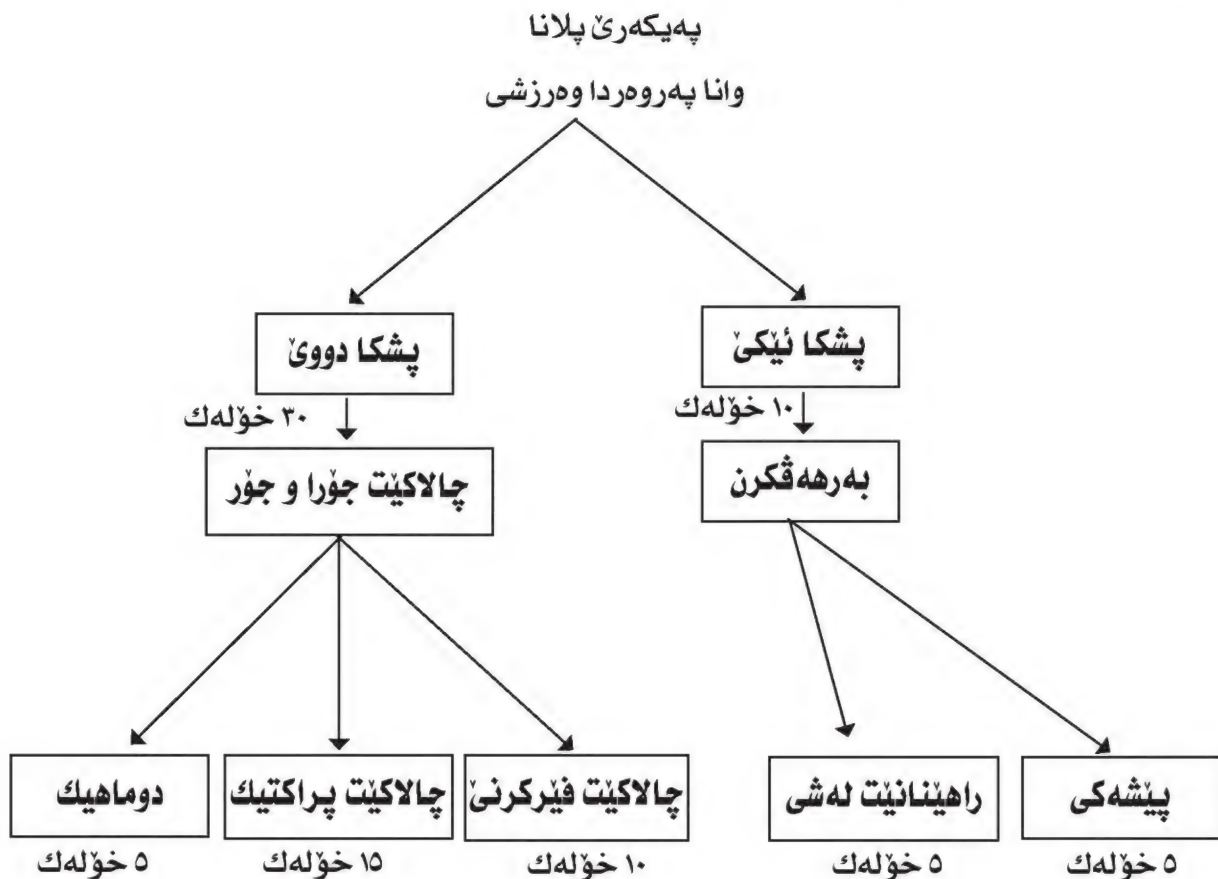
۱۰- نيكبون.

۱۱- باشى ليكه كړنا لايه نيت چالاكيان لسره ساليټ جودا جودايت خواندنيد.

۱۲- پيدانا خوښى (التشويق).

۱۳- پيټيه پلان گرنگى بده ته هه لسه نگاندى.

۱۴. پيدښه ب نهرمى بيټه نياسين.



خەسلەت مامۇستايى سەرکەفتى

ل قىرە چەند ھزرەك يىت ھەين دەر بارەى خەسلەتت سەرەكى كۆ پىدقئىت مامۇستايى بەرپرسى پى
بىنە نياسىن ھەكە بىقن بگەھنە ئاستى ھەقركيا سەرکەفتى دكارى خۇدا يان بسپۇرپا وان.
ئەف خەسلەتە ژى ئەقەنە:-

- ۱-زانستەكا باشى ل ئارمانچ و ھەمى لايەنيت كاري ويدا.
- ۲-كەساتيەكا پەسەند ھەبىت ژ لايى ئەوئيت كاري دگەل دكەن (قوتابى و مامۇستا)
- ۳-پەيوەندىيت ديموكراتى كاري پىبىكەت دگەل ھەمى كەسان.
- ۴-شىوازەكى پىرۇگرام و نەخشەدانا زانستى دارىژىت بۇ كارىت خۇ.
- ۵-دقئىت دويركەفتى ژ لايەنگىريى بۇ لايەكى و ئىكسان بىت دفرمانا خۇدا.
- ۶-دقئىت يى نەرم و ئارام بىت.
- ۷-دقئىت رويركەفتى ژ تورەبوونى و دەمارگريى (عصبى).
- ۸-پىشكەفتى بىت و باوهرى ب گوهۇرىنى و چاكسازيا بەردەوام ھەبىت.
- ۹-زيرەك و خودان ھزرەكا شىكەر بىت.
- ۱۰-زانبارى ھەبن ل سەر رىكا وانە گوتنا نوى و شىوازىت وئ.
- ۱۱-رەوشەنبىرىيەكا گشتى يا باش ھەبىت.
- ۱۲-خەسلەتت كەساتيا وئ يا پەسەندكرى بىت (شيان ھەبن بروونى باخقىت و ئاخقتنىت وى دجەدابىن
و دەنگەكى بشيان ھەبىت و گرنكىى بدەتە كەل و پەلئىت وەرزشى و جل و بەرگان... ھتد.

ئەركىت مامۇستايى پەرەردا وەرزشى

- ۱-گەھاندنا بنەمايىت نەتەوھىي و نشتىمانى بۇ دەروونى قوتابيان و ھاندان و ئاراستەكرنا ھەستى وان
بۇ قيانا نىشتمانى و دەستكەفتىت نىشتمانى پى بدەتە نياسىن.
- ۲-بەرھەقكرنا قوتابيان ل دويىف داخازيىت جفاكى و بوچونىت وئ د اكو پشكدارىى بكەن ل پىشكەفتن
و زىدەكرنا بەرھەمى.
- ۳-پەيداكرنا بەردەوام يا بىھنا وەرارا ھەمى لايەنيت قوتابيان ب رىكا چالاكى و ياريىت وەرزشى و
ئارستەكرنا وان داکو ھشيارى ساخلەميا گشتى ببن.
- ۴-فىركرنا قوتابيان ب بنەمايىت سەرەكى يىت چالاكى و ياريا و پىشئىخستنا شيانىت لەشى وەكى ھىز و
بىنفرەھى و لەزاتى و باشكرنا ھويربىنىى دلقىناندا.
- ۵-پاشكرنا پەيوەندىيت كومەلايەتى و وەرارا گيانى كاركرنى و دابىنكرنا سەقايەكى گونجاي بۇ وەرارا
خەسلەتت پەرەردەھىي وەكى ھەستكرن ب بەرپرسىيەتى و ھارىكارىي و قيانى و تىكەلى و دلسوزىي.

شیوازیټ تایبه تی ل گوتنا وانا په روهردا وهرزشی

وانا باشی پیدفی ب دهرئینانا باشی و بیته دانا هویریا هه ی ل هه لبرارتنا وان شیوازیټ کو بکار دئینن بو بجهئینانی و چهند په یوهندیا ب سروشتی وان نارمانجیت کو مهرما بجهئینانینه. گه لهک جارن نارمانجا نهو هوکاریت پیدفی دیاردکهن. شیوازیټ وانه گوتنی بهوکاره کی کاریگر تیتته دانان ل ریځخستنا شاره زاییت فیږکرنی دا کو قوتابی باشتیرن نه نجامان ب دهستخوځه بینیت. بهایی په روهردهی و پیشخستنا شیانیټ لقینا قوتابیان نائینه بجهئینان بتنی ب وی ریځ اکو بشیوازه کی گونجای و ماموستایه کی تیتته نیاسین. کو شیانیټ گوتنی هه بن لبانگه وازا دروست و کریارا فیږکرنی دقیت چهند مهرجین په روهردهیټ راست و دروست هه بن د اکو قوتابی بشیت لقین و چالاکیټ جوړا و جوړ تیښگه هیت. کو بو وی تیتته به حسکرن و چهند شیوازه کی یټ هه بن بو فیږکرن را هینان و لقینیت وهرزشی یټ گرنګ نهغه نه:

۱- شیوازیټ به حسکرن و پارچه کړنی.

۲- شیوازیټ نمونه یان زانینا گشتی.

۳- شیوازیټ به حسکرن و نمونه (یه کیټ فیږکرنی)

شیوازیټ پارچه پارچه کړن و نمونه یی یان شیوازیټ (یه کیټ فیږکرنی)

نهغه شیوازه دشیت کو بپارچه یه کا نافه راست بیته دانان ل نافه را ههردو شیوازیټ پیشی. کو یاری یان لقین تیتته پیکه کړن بو پارچیت بچویک به لکی بو یه کیټ مه زن، هه ر یه کهک چهند لایه نیټ گرنګ و مه زن یټ یاری یان لقینی بخوځه دگریټ. فیږکرنای یه کیټ هه می تمام بیت پاشی دی ماموستا فه گو هیزینه یه کا ددویفدا بقی شیوه ی: - لته پا باسکت بولی دشیاندا یه بیته لیکه کړن بو فان یه کیټ خاری:

۱- گرتنا ته پی و پاسه دان ووهر گرتنهغه.

۲- ته پ ته په و پاسه دان.

۳- هاتن و چوون ته پی و برینا ته پی و گولکرن.

۴- هیرشبرن و بهرگیریا تاکه که سی و تیپی (ل یاریکرنی و بجهئینانا پلانا)

۵- یاسایت وی.

دیدهفانی چییە؟

دیدهفانی بزاقەکا جیهانییە ب رپکا بەرنامیت وئ پیتەکی گەلەك ددەت ب لایەنیت ولات پەرورەری و ئایینی و پەرورەردەکرنا زارۆك و گەنجان پێخەمەت بلندکرنا ئاستی رموشەنبیری و هەولددەت بۆ ریکخستنا لایەنیت لەشی و باوەری بخۆبوون و بەرگریکرنی ل خویشی و نەخۆشیان و بەیزکرنا پەيوەندیان ل ناڤبەرا هەمی دیدەفانان ب ئەنجامدانا خیقەتگەھ و کومبوونییت دیدەفانی، ل وەلاتی مە دیدەفانی تمامکەرئ وانا پەرورەردا وەرزشییە.

کەمبوون و خیقەتگەھ

ل سەر ئاستی قوتابخانان وەکو بەرنامی سالانە پیدفییە ئەقین خارئ بێنە بجەئینان

۱- **کومبوونییت پایزی** / ئەف کومبوونە بۆ هەمی قوناغیت دیدەفانی تیتە بجەئینان بۆ دەمەکی دیارگری کول چەند دەمژمیرەکان پتر نەبیت و چالاکییت وەرزشی و دیدەفانی بەروار و جە و پرۆگرامی بۆ دارشتی ل دویف رینمایان ل مەها چریا دووی و کانوونا ئیکی بیت.

۲- **کومبوونا بهاری** / هەر ب وی شیوی ل سەری تینە بجەئینان بۆ هەمی قوناغا و پرۆگرامی تایبەت بۆ تیتە دانان و چەندین چالاکی تیدا تینە سازکرن ژ لای پشکدارانقە و ل مەها ئاداری پیدفییە بێنە بجەئینان.

۳- **خیقەتگەها دیدەفانی** / خیقەتگەھ جیاوازه دگەل کومبوونا ل روی پرۆگرامی و دەمی. کومبوون بۆ ماوی چەند دەمژمیرایە بەلئ خیقەتگەھ بۆ چەند رۆژەکان کو دیدەفان پیدفییە بمینیتە ل خیقەتگەھی و پرۆگرامی شەقی بجەبیینت ژ ئاھەنگ و بەریکانییت شەقی و ریکخستنا خیقەتگەھی و نابیت ژ سئ رۆژان کیتر بیت بۆ هەر قوناغەکی.



قوناغیت دیدەقانى / ل دویف قوناغیت ژى و زنجیرا پسکداریکرنى ل بزاڤا دیدەقانىی یا هاتیە لیڭقه کرن
بۇ قان قوناغیت خارى:--

۱- **تیشکە شیر - گۆله کان:** (۸ سال - ۱۱ سال) ئەف قوناغه بسى پشکان دەر باز دبیت.

پشکا ئیکى / تیشکە شیر ربۇ کوران

گۆله کان بۇ کچان

پشکا دوى / تیشکە شیر یان گۆله کان ئیک ستیر

پشکا سى / تیشکە شیر ریان گۆله کان دوو ستیر

بۇرینا قان پشکان پیدقییه پسکداریکربیت ل خیفه تگه هو کومبوونیت دیدەقانى

۲- **دیدەقانى و رابه ر:** ژى وان (۱۲ سال - ۱۸ سال) ئەف قوناغه ژى ب سى پشکان دەر باز دبیت کو
ئەفه نه:--

پشکا ئیکى / دیدەقان بۇ کوران رابه ر بۇ کچان

پشکا دوو / دیدەقان یان رابه رى ئیکى (الاول)

پشکا سى / دیدەقان یان رابه رى پیشکەفتى (المتقدم)

بۇ برینا قان قوناغان پیدقییه دیدەقان یان رابه ر پسکداریکربیت ل چەندین خیفه تگه و کومبوونیت
دیدەقانى و هەمى هونەریت دیدەقانى فیرببیت.

۳- **گهریده (الجوال):** بۇ هەردوو رهگه زیت کچان و کوران ژى (۱۹ سال - ۲۵ سال) ل قى قوناغى پروگرامى
تایبه تی ب وانقه یى هەى و حیاوازه دگهل قوناغیت دى ل روپى پروگرامى و بۇ نموونه زیددەتر پیتەى
دده ته لایه نى خزمه تگوزارى و فه کولینى ژ پروگرامیت خو پیخه مهت مفایى وى بگه هیتە جفاکى.

۴- **قوناغا سەرکرده:** ل سەر سالیدا پشتی برینا هەمى قوناغان دشیت پسکدارى بکەت ل خولیت
سەرگردایه تیى کو جقاتا بلندا دیدەقانى بجهتینیت و باوهرنامى دده تی. پاشى دى شیت. خیفه تگه و
کومبوونان ب ریقه ببهت.

ئالا دوریشمى قوناغان:

۱- هەمى پشکیت تیشکە شیر و گۆلکان (ئاماده یه).

۲- دوریشمى دیدەقان و رابه ران (دئ هەولدهم) دیدەقان و رابه ریت ئیکه م و پیشکەفتى (ئاسویه کى
بهر فرهه)

۳- گهریده / (خزمه تا گشتى)

ئالایی دیدەقانی / پیکهاتییه ژسی به لگیت زهیتونی نیشانا وان سی به ندیت په یمانا دیدەقانی و یا هاتییه
 دانان ل سەر بنگه هه کێ رنگ زیرین. دوریشی قوناغی ب رنگی رهش یی دناقدانقیسی. تیتیه دروستکرن
 ل سەر په روکه کێ سپی. نیشامی چار دهوریت وی ب وهریسی و گریکت چار گوشه ب رنگی قه هوایی کو
 بشیوی بازنییه ب (۲۱) تیروشکیت زهر هاتییه نه خشاندن وهکی فی وینهی:



وینی ئالایی دیدەقانی

سویند و یاساییت دیدەقانی /

۱- سویندا دیدەقانی: بقی شیوی خارپیە:

(سویند دخوم . ب خودی . ئەو ئەرکی ل سەر ملیت من بکەم . بەرامبەری خودی و وەلاتی . ھاریکاریا ھەمی کەسان بکەم . ل دەمی خوشی نەخۆشییدا پەپرەوا یاساییت دیدەقانی بکەم).
بەلێ بۆ تیشکە شیر و گولەکان شوینا ھاریکارییا، دی بیژین (ھەمی رۆژان باشیەکی بکەم)

۲- یاساییت دیدەقانی: دەھ خالن ئەو ژێ بۆ ھەمی قوناغانە:-

- ۱- دیدەقانی باوەریا ب شەرەفی ھەمی و یی راستی بیژە.
- ۲- دیدەقانی یی دلسۆزە بۆ وەلاتی و دەیک و باب و سەرکردییت خۆ.
- ۳- دیدەقانی یی بمفایە و ھەولددەت بۆ خوشی و ھاریکارییا کەسانیت دی.
- ۴- دیدەقانی ھەقالی ھەمی کەسایە و برایی ھەمی دیدەقانیە.
- ۵- دیدەقانی یی ب ریزە و رەوشت بلندە د ھەمی رەفتاریت خۆدا.
- ۶- دیدەقانی ھەقالی جانە وەراییە و رەحمی پی دەت.
- ۷- دیدەقانی یی گوھدارە و ھەمی فرمانان بجە دئینیت بی دوو دلی.
- ۸- دیدەقانی کاریت خۆ بجەدئینیت بیی پاشکەفتن.
- ۹- دیدەقانی ئابوری دکەت ژ دەستکەفتیا بۆ دەمی پیدفی.
- ۱۰- دیدەقانی یی دل و دەروون پاقرە و زیرەک و چافنەترسە.



پشکینى ل خيشه تگه ھى و نارمانجيت وى

پشتى بجھئيانا رۆژەكا تڑى کارو چالاکیان ژ وەرزشا سپېدئ ھەتا شەقبېریئ (جلە کر) دئ ھەلسەنگاندن بۆ فان کارو چالاکیان ھینە کرن. ئەوژى بدانانا چەند لیژنە کئین کارزان بۆ دانانا نمریت گونجای بۆ ھەر کارو چالاکیە کئى کو لناف خیشە تگە ھى ھاتینە بجھئیان بۆ تیمیت پشکدار و وەرگرتا نیشانى باشتەر و ریک و پیکتر تیم بۆ بلندترین نمرە ب دەستفە بینیت ل ئەنجامی پشکینى. پشکینى ئیکە ژ کاریت گەلەك گرنگ ل ناف خیشە تگە ھى کو رۆژانە پشتى دانئ سپېدئ دەستپېدکەت د اکو دیدەفان مافى وەستیانا خو وەرگريت و ل ناف خیشە تگە ھى ب سیمایە کئى جوان و ریک و پیک بئتە دیتن. ل دەستپیکى بۆ دەستنیشان کرنا وئ لیژنى، لیژنە دقئیت کەسانیت خودان باوەرناما سەرکردایەتیا دیدەفانى بن شارەزاییا تمام ھەبیت ل سەر ھونەرئ دیدەفانى و پڕۆگرامى رۆژانە. پئدقییە سەرۆک تیم و گرووپ ژى بئتە دانان د فان لیژناندا کو شارەزاین ل کارو چالاکیەت یەکیەت پشکینى و دەستنیشان کرنا کیم و کاسیت ناف خیشە تگە ھى و ھەستکرن ب لئ پسیار کرنئ. پشکین تئتە ئەنجامدان ل سەر فان خالیت خارئ:--

۱- پاقژیا خیشەتئ و چەوانیا فەدانئ (ھەوا گوھورین).

۲- پاقژیا گشتى یا ناف خیشە تگە ھا تاییبەت یا تیمئ.

۳- جلکو ریک و پیکیا دیدەفانى.

۴- پیشانگە و کاریت دەستى.

۵- لیئانگە.

۶- پیگیری ب دەم و رەفتارا رۆژانە.

وہ بۆ بەرھەقبوون بۆ پشکینى دقئیت دیدەفان ل سەر ئیک تیم راوەستن ل بەر سینگى خیشە تگە ھا خو. سەرۆکى کومئ (پیشەنگ) ل لایى راستى و ھاریکاری وئ ل لایى چەپى دئ راوەستن سەرۆکى تیمى دئ ب دەنگە کئى بلند و ریک و پیک تیما خو پشکیشى لیژنى کەت. بەرھوقبوونا تیما خو دئ نیشادەت دەھمى لایەنانقە دئ باگەوازیی کەت و بیژیت (دیدەفانى پەرودەدا..... بەرھەفن بۆ پشکینى) دگەل وەرگرتا سلافا دیدەفانى ژ لایى سەرۆکى تیمیقە.

فتيك ژوان ئاميريت ب مفايه كو گه لهك تيته بكارئينان له وانيت وهرزشي و ناف خيڤه تگه هان ژئه گهرئ
 گوھليڤه بوونا بانگه وازا ل ناف خيڤه تگه هئ. به لئ فيتك ژبه ر تيژيا دهنكي وئ ب ساناھي گوھليڤه
 ئه فئيت خارئ چهند نموننه كئيت فيتكئنه كول ناف خيڤه تگه ها بكاردهين.

۱- ئيک فیتکا دريژر كو سئ جاران دووباره دبیت نیشانا (به رهه قبوونه) بو كارو چالاکیان.

۲- چهند فیتکیت کورت كو ژ سئ جاران زیده تر بیت نیشانا (كومبوونییه).

۳- چهند فیتکیت دريژر كو ژ سئ جاران زیده تر بیت نیشانا (به لاقبوونی ییه).

۴- چهند فیتکیت کورت ل دویف ئيک. فیتکه كا دريژر نیشانا (داخا زا هه وارها تيیه، مه ترسی) چهند جاره كا
 دئ دووباره كه تت.

۵- ئيک فیتکا دريژر. سئ فیتکیت کورت نیشانا (داخا زيا سه روکیت تیمانه).

نیشانیٔ دیده فانی

۱- به رهف فی ریکئ هه ره ←

۲- لقی ریکئ نه چه ← ×

۳- تیم بوو دوو پشك ← <

۴- لدوریا چار پینگا فا نامه كا هه ی ← 4

۵- خيڤه تگه ه ← △

۶- لقيري چاقه رييه □

۷- ئهم زقري نه خيڤه تگه هئ ○

۸- ئهف جهه مه ترسيه △

۹- ئافا فه خارنئ ☞

۱۰- ئهف ئافه بو فه خارنئ ب كارناهئ △☞

۱۱- فرۆكخانه ○×



قىبىلە نووما بىكار ئىنانا وئ

(البوصلة)

قىبىلە نووما بۇ دىتتا چار لايىت جوگرافى تىتە بىكار ئىنان. قىبىلە نووما ل شەفىت تارى و زفستانى يان ل رۇژىت عەور و شەفىت ستىر ديار نەبن دىدەقان بىكار دىننى بۇ دىتنە فا چارلايان و بىكار دىننى ل گەريانا ب پىيان (الرحله الخلويه) بۇ دروستكرنا نەخشى رىكى.

قىبىلە نووما پىكهاىيە ژ دەزيەكا موگناتىسى سەرۇكى وئ ب رەنگى شىنى ھاتىە رەنگكرن ب شىوئ دەمژمىرئ. ھاتىە قايىمكرن ل سەر بىزمارەكى لناف بنگەھەكى شىشەى كو ب ساناهى بزقريت و يا نمرەكرىە (۳۶۰) ل دەھى بىكار ئىنانى بەردەوام سەرئ دەرزى ئەوى شىنكرى دى بەرئخۇ دەتە باكورى. ئانكو دى باكورى بۇ مە دەستنىشان كەت. ب چار پىتان نەخشەكرىە نىشانە بۇ چار لا.

پىتا N نىشانەبو باكور، پىتا S نىشانە بۇ باشوور، پىتا E نىشانە بۇ رۇژھەلات نىشانە W نىشانە رۇژئافايە.

وہ ل ناقبەرا فان چار لايان چار نمرىت دى يىت ھەين نىشانەنە بۇ باكورى رۇژھەلات و رۇژئافا و باشورى رۇژھەلات و رۇژئافا.

ل دەمى بىكار ئىنانا وئ دقئىن ل جھەكى راستبىت، ژبەر ھەبوونا دوو جەمسەرئىت جىاواز دى كارى خۇيى زانستى كەت.

پروگرامی کومبونه کا دیدہ فانی بۆ ماوی پۆژەکی:

- ۱- بەرھەقبوونا دیدەفانا ب جلکین دیدەفانی ل دویف دەمی دیارگری.
- ۲- پێپیشانا تیمیت پشکدار و پراوەستان ل جھێ دیارگری.
- ۳- بجھێنانا پێ و پەسمین بلندکرنا ئالای. ب سروودا ((ئەهێ رقیب)) بتنی کو پلێ ئێکی کو دوو ریزە دێ هێتە دووبارەکرنا دوجاران.
- ۴- سویندا دیدەفانی، هەلکرنا ئاگری و پشکینا پشکداران ژ لای چاقدیری کومبونیقە.
- ۵- پێشکیشکرنا چالاکی تیمیت پشکدار کو دقیت دیدەفانی بن.
- ۶- گۆتتا چەند وانەکی دیدەفانی ژ لای سەرکردیت دیدەفانیقە.
- ۷- ب بەلاقکرنا خەلاتا و ئینانە خار ئالای کومبوون دێ بدوماهی هیت.



گەشتا ب پێیان و ئارمانجیت وێ (الرحلة الخلوية)

ل دویف پروگرامی هاتیە دانان ل پێشی بۆ هەر خیفەتگەهەکی کو ژ پێنج پۆژان کیمتر نەبیت پێدقییه گەشتا ب پێیان بۆ بێتە بجھێنانا داکو بۆ ماوەکی دیارگری دویر کەفن ژ کار و چالاکی ناف خیفەتگەهێ وەرگرنا هەندەک ئازادی لدویف رینماییت دیدەفانی و هەمی مفا و ئارمانجیت بۆ هاتیە دانان بێتە بجھێنانا ژ لای دەستەکا ریفەبەریا خیفەتگەهێ و دیدەفانی پشکدار بووی کو بۆ هاتیە دانان. گەشتا ب پێتان گەلەک مفا ی هەی بۆ دیدەفانان کو ئەقەنە:-

- ۱- بەیزبوونا برایەتی دقانی ل نافبەرا دیدەفانا و خەلکی وی جھێ ئەوی دچنی.
- ۲- شارەزا بوون ل شیوی ژیان و بارێ ئابوری و جفاکی یی دەقەری.
- ۳- چەوانیا ریکا گەشتی و خوشی و نەخوشیت وێ.
- ۴- دیتنا شینواریت کەفن ل وێ دەقەری.
- ۵- سەرەدانا وان پۆژان ئەوێت حکومەتی بجھێنانا ل وێ دەقەری.

- ۶- بەرگريكرن ژ خوشى و نه خوشيان و هاريكاريا وى جهى ئهوى گهشتى بۆ دكهن.
- ۷- بلندكرنا هستا نه تهوايهتى يا ديدەفانان ب ريزگرتن و سلاڤكرنا ئالاي ل دەمى دەرگهتنى و زڤرىنى بۆ خيڤه تگهه.
- ۸- شارەزابوون ل بكار ئينانا قىبلە نوومايى و بكار ئينانا نيشانا و فيتكيت ديدەفانىي پيدڤييه ماوى گهشتى و دويريا وى ژ (۱۰) كم كيمتر نه بيت ژ خيڤه تگهه و بهر هه كرن و دياركرنا ئارمانجيت وى:
- ۱- ئارمانجيت گهشتى: وەرگرتنا زانيارييت گشتى ل سەر وى دەرگه وى.
- ۲- دياركرنا دويريا گهشتى و جهى دياركرى ب دانانا نيشانيي ديدەفانى ل سەر ريكي.
- ۳- سروشتي ريكي و ئا خا وى يا چهوايه: هه بوونا سەر چاوييت ئافى هه كه هه بن يا بمه ترسيه يان نه و بكيىر قه خارنى تيت يان نه.
- ۴- دياركرنا دەمى دەرگهتنى و قه گهريانى ل دويڤ نه خشى ديدەفانى ئهوى ل وانيت ديدەفانى هاتيه خاندن پيدڤييه ديدەفان فان خالان بهر چاڤبكهت ل دەمى بجهئينا گهشتا پييان:-
- ۱- وەرگرتنا فان ناما بۆ بجهئينا (ناما پيگيري ب سويندو و ياساييت ديدەفانى، ناما كاريى بكوم و كارييت تاكه كهسى، ناما نفيسينا راپورتى لسەر گهشتى و مفايى وى، ناما ديتنا گهنجينا بهرزه ل ريكي).
- ۲- برنا هه مى پيدڤييت خارن و نفستنى.
- ۳- بهر هه فكرنا قىبله نووما بۆ دروستكرنا نه خشى ريكي.
- هونه ريت ديدەفانى:- گرى و گريدان و جوريت وى
- ۱- گرى ب رامانا گريدانا وهريسى دگهل وهريسى ب شيوهكى ب ساناھى و شدياي.
- ۲- گريدان: ئانكو گريدانا دارى دگهل وهريسى بۆ دروستكرنا پيدڤييت ناف خيڤه تگهه.
- ۱- گرى و جوريت وى.**

گرى يا سنگى: تيته بكار ئينان بۆ گريدانا خيڤهتى و دهستپيكه بۆ هه مى گريدانان

گرى يا سنگى - و ت د



گرى يا چار گوشه: بۆ دريژكرنا دور وهريسىيت وهكى ئيك.

گرئ یا پیک گه هاندنی: بۆ پیک گه هاندنا دوو وهریسیت جیاوازل قه باره ی.

گرئ یا پیک گه هاندنی - توصیل



گرئ یا نیچیرفانی: بۆ تیچیرا گیانه وهران.

گرئ یا نیچیرفان



گرئ یا رزگار کرنی: بۆ گه لهك کاریت پیدفی تیته بکارئینان

گرئ یا دارفانی: بۆ کومکرنا دارا و گریدانا وان ب شیوهکی شدیای

گرئ یا کورت کرنی: بۆ کورت کرنا وهریسان ل دویف پیدفی

گرئ یا کورت کرنی - تقصیر



۲- گریدان و جوریت وی:

گرئ یا ههشتی (ثمانیه)

• گریدانا چارگۆشه.

• گریدانا ئیک و دوو بر ب شیوی ژمارا ۸ ئینگلیزی

• گریدانا گریکان

• گریدانا هه لگرئ ئالای



هونه ریت دیده فانی پیکهاتینه ژ دروست کرنا هه ر کارهکی دهستی ب دار و وهریسان (اعمال الیاده) بو

پیدفییت ناف خیفه تگه هی و هکی فان نمونان: (دروست کرنا پره کی، تهفر، هه لگرئ ئالای، هه لگرئ

پیلان، هه لگرئ چانتان، میزانان خرنی، په رتو کخانه، هه لگرئ جلکان).



(پښتو ژبې د رسمي بلندګرنا نالای)

نیک ژ کارېت ګه له ګرنگ پښتو ماموستایې پوره ودرې ودرې ل قوتابخانې بجهینانا بلندګرنا و نینانا خارا نالای نیشتمانییه. ژبلی هندې ګو پشکه ګ ژ چالاکیېت ودرې ودرې و دیدنه فانی نه رکه کی نیشتمانی پوره ودرانه یه ګو هفتیې جارې تېته بجهینان ل هه می قوتابخانه و باخچیت ساقا ژی نابیت ژې پښتو به هر بېن. پښتو ل ناستې فانی قوناغان پښتو رسمه کی نه نجامېدن ګو بګونجیت دګل فانی قوناغان د اګو هر ل ژې بچوکاتې فینا نیشتمانی و نالای ل دهف پښتو بېت. بې بجهینانا فانی کارې پښتو مهرج و پښتو و بهر هه فانی پښتو بقی شپږ خاری بریقا بچیت ګو ل ګونفرانس و ګومبونیت ودرې بریار ل سهر هاتیه دان:

۱- پښتو:

أ- نالای نیشتمانی یان نالای دیدنه فانی یان نالا و دروشمیت هر داموده زګه هه ګا فهرمی ګو وولات یان ریڅخراوه ګا جیهانی چ مه دهنی بیت یان له شکرې بیت کارې تېته ګرنا. ب- هه لګرې نالای پښتو ژ چار مه تران ګورتر نه بیت و ژ شش مه تران زیده تر نه بیت، ل سهر بنگه هه کی چکلاندی بیت و مه ترسی ل سهر قوتابیان نه بیت. ج- بجهینانا خپچکېشان و نه خسه ګرنا بې جهې راوه ستانا وان دیدنه فانی نه ویت پښتو رېورسمان بجه دینن. ۲- بهر هه فانی:-

أ- راهینانا سی دیدنه فانی یان زیده تر ل سهر چه وانی ریقا چوونې و راوه ستانی و سلافکرني و بلندګرنا و نینانا خارا نالای. ب- بهر هه فکرنا جل و بهر ګیت دیدنه فانی بیت و قوناغې نه و نالای بلند دګن نانکو په نته رونا و ګراسی و ستوپېچ و هکی نیک بن. ۳- مهرجیت بلندګرنا و نینانه خارا نالای.

۱- ل پښتو شهمبی ده ستپکا ده وانی دې نیت بلندګرنا و دوماهیا ده وانی هیدی دې هیته خاری به لې بلندګرنا ب له زه ګا ګونجای دې هیته بلندګرنا. ۲- پښتو هه می قوتابی و ماموستا و کارمه ندین قوتابخانې بهر هه فانی ل ګورپانا بلندګرنا نالای ل ده می خو دګل هه لګریت نالای بچلکیت دیدنه فانی بیت تمام. ۳- نینانا خاریا نالای بتنی نه و ګوما رېورسم بجهینان دګل ماموستایې ودرې ب فیتکه ګا ګوله یووی ژ لای هه می قوتابیان نه تېته بجهینان ل دوماهیا ده وانی. بقی شپږ خاری:- ۱- پشتي بانګه وازا نینانا خاری/ هر سی دیدنه فانی بې لای هه لګرې نالای بهر هه فانی دې چن. دیدنه فانی نیفه کی پښتو ګه کی دې چیت پش و دې سلافکه ته نالای و نالای نینیته خار به لې

هیدی هیډی نهك ب لهز دگهل تمام هاتنا خاری دیدهفانی لای راستی دی هاریکاریا وی کهت بؤ پیچانا
ئالای ب مهرجهکی لایهئ سور بهردوام ژ سهرقهبيت ههتا تمامبوونا ری و رهسمان ماموستا دی فیتکی
لیدمت بؤ ناگادار کرنا هه می قوتابیان.

۴- راوهستانا قوتابیت هه می پۆلان ب شیوی لاکیشهکا فهگری دی راوهستن و هه لگری ئالای دی ل نیفهکا
گورهبانی هیته دانان.

۵- هژمارا نه نجامدهریت ری و رهسمی ژ ۳ دیدهفانا کیتر نهبيت و ژ ۹ دیدهفانا زیدهتر نهبيت ل دویف
گونجانا گورهبانی.

۶- و دیریا نیشانا ئیکی ژ هه لگری ئالای نافهر (۳-۶م) بیت و نیشانا دووی ژ ئیک مهتر کیتر نهبيت ژ
هه لگری ئالای.

.....

۴- پینگاف و بانگهوازیت بلندکر و نینانا خاری یا ئالای:

۱- ماموستایی پهرودا وهرزی و ریقه بهر لسهر ئیک خیج بهرام بهر هه لگری ئالای دی راوهستن ئیک
لای راستی و یی دی لای چه پی.

۲- ماموستایی پهرودا وهرزی چهند جارهکان بانگهوازا (نامادهبوونی) دی دته هه می قوتابیان و
به رهقه بوویان دا کو لقینی و ناخفتن نهمین و لباری (بیئنه دانیدا بن).

۳- ماموستایی پهرودا وهرزی چهند جارهکان (پهیت بوون و یی بیئنه دانی) دی دته هه می قوتابیان
و هه لگری دی بجهینی.

۴- بانگهوازا دوماهی ماموستا ب دهنگه کی بلندبو کوما بلندکرنا ئالای دی دته بقی رهنگی:

(کوما بلندکرنا ئالای. بؤ بلندکرنا ئالای کوردستانی بؤ پیشی ۵.....رن)

۵- ههرسی دیدهفان پشتی بانگهوازی دی ب ریقه چن ههتا نیشانا دووی دی پیقه راوهستن. دیدهفانی
نیفهکی دی پینگافه کی چیه پیشی هه لگری ئالای.

۶- بلندکهری ئالای دی وهریسی (بهنکی) فهکته و ئالای ماحیکهت ب مهرجهکی بیته دیتن ژ لای هه می
قوتابیانقه و دی دانیه سهر ملی راستی و کریارا بلندکرنی دهستیپکهت.

۷- ئالا لسهر ملی نیف پینگافی بلندبیت ماموستایی پهرودا وهرزی دی بانگهوازی دته و دی بیژیت
(دگهل سروودا ئه ی رهقیب سلاف.....کهت).

هه می قوتابی سروودا ئه ی رهقیب دی بیژن. ئه ویت ستوپيجا دیدهفانی ل بهر بیت دقیت سلافا دیدهفانی
وهرگر ب سی تبلیت نیفهکی.

۸- پشتی تمام بلندکرنا ئالای. دیدهفانی نیفهکی دی زقریته جهی خو ئه وژی دی سلافکهت. ده می سروود
تمامبوو ههرسی دیدهفان بؤ لای راستی یان چه پی دی زقرن و دی چن ههتا دگه هه لای ماموستایی
پهرودا وهرزی و سلافا دیدهفانی دی بؤ کهن و بیژن (مه ئالا بلندکر) و ماموستا دی سوپاسیا وان
کهت و ئه وژی دی فهگهرن.

ناف پۆلئىت خۇ. مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى دى ئاگەھدارىيا رېفەبەرىكەت كورپى و پەسم ب دوماھى
ھاتن دا كو ئەو ژى شىرەت و رېنمايىان بدەتە قوتابيان. پىشتى پەيىقا رېفەبەرى ھەمى قوتابى دى
قەگەرىنە ناف پۆلان ئىك ل دويىف ئىك ل دويىف پۆلان.

تېيىنى:

- ۱- دەمى بلندكرنا ئالايى كوردستانى پەنگى سور دى كەقەتە سەر قە.
- ۲- مامۇستايى وەرزشى دى ستوپچا قەھوائى كەتە ستويى خۇ.
- ۳- ستوپچا دىدەقنان بۇ ھەمى قوناغان شىنى توخە (نىلى).
- ۴- سروودا ئەى پەقىب بتنى كو پلا ئىكى كو دوو رېزە دوجاران دى ھىتە دووبارەكرن.
- ۵- ھەر قوتابخانەك ژ دەوامەكى زىدەتر بيت ل ھەمى دەوامان دى ھىتە بجهئىنان پۇژا شەمبى.
- ۶- پى و پەسمىن بلندكرنا ئالاي ئەركەكى فەرمىيە رېفەبەر و مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى بەرپرسىارن
ژ بجهئىنانى.

وېنى بلندكرنا ئالاي



رېپيشان (المسير)

رېپيشان ئىكە ژ چالاكيت پەروەردا وەرزشى ھەرە گرن گترين چالاكيا ماموستايى وەرزشىيە گو پىدقاييە پىتەكى مەزن پى بهيتە دان و مەشقى ل سەر بكت ل گۆرەپانا قوتابخانى. ھەر ژ دەستپىكا سالى تيمان بەرھەفكت وەكى تەپا پىيى - تەپا باسكت بۆلى - تەپا قولى بولى. تەپا دەستى بۆ پشكداريكرنى ل چالاكيت وەرزشى و ديدەقانى. دقيت تىما رېپيشانا قوتابخانى بىتە بەرھەفكرن و دقيت وان قوتابخانان ھەلبزيريت (ل پولين سى و چار و پىنج) ل قوناغا سەرتايى و بەژن و بالا وان نيزىكى ئىك بيت. پىدقاييە پشتى دانانا قى تىمى بىنە مەشقدا بۆ ماوى چەند دەمژميرەكان ل ھەفتىي (۲-۳) جارن.

بەرھەفكرن و مەشكرنا قى تىمى دى بقى شىوہى بيت :

بۆ جارا ئىكى دى قوتابىيى ل گۆرەپانى ھىنە بەرھەفكرن ب سى ريزان ماموستايى وەرزشى دى سى قوتابيان دەرئىخيت ھەر قوتابىيەك ژ ريزەكى و قوتابىيت دى دى راوہستن و بەرى خۆدەنى.



دەستپىكرنا راھىنانى يان مەشكرنى

دەستپىكى ماموستايى وەرزشى ھندەك شىرەتان دتە قوتابيان و بەحسى گرنكى و مفايى رېپيشانى كەت پاشى دى بانگەوازا قوتابىيى ئىكى كەت و دى بىژىتى جارا ئىكى پى چەپى بكاربىنە دگەل دەستى راستى. ب ھژمارا (۱) و ھژمارا (۲) پى راستى و دەستى چەپى بكاربىنە. بقى شىوہى قوتابى دى دەست ب رېپيشانى كەن و دى ھژمىرن (۱-۲-۳-۴) پاشى دى راوہستن. چەند جارەكان دى مەشقە پى ھىتە كرن ل سەر قى راھىنانى ھەتا ئەو سى قوتابى بشىن ب جوانى بچن پاشى دى ھىتە بجهئىنان (تطبيقه) ل سەر قوتابىيت دى و دى ھىتە دووبارەكرن. پاشى تمامبوون و بەر چافكرنا رېپيشانى ھەمى قوتابى پىكفە دى دەست ب رېپيشانى كەن و بۆ دانانا تىما رېپيشانى پىدقاييە فان خالان بەرچاف وەرگرن.

ا-ل دهمی راهینانی پیدقییه گهلهك مهشق بییه کرن ل سهر (بیئقهدهن - ووریابن) و لقینا دهست و پییان بیته بهرچاف وهرگرتن و خهلهتی بۆ تیئه دروستکرن.

ب-ل دهمی ریپیقانی پیدقییه دهستی قوتابیان ل ئاستی ملی بیت.

پ-دهستی وی ب شیوهکی راست بیت و تبلا بهرانی بۆ سهری بیت.

پ-تیبینیا مهودایی نافهرا قوتابیان بکته ل ریپیقانی.

ج-پیئقیه چوکی قوتابیا یی راست بیت لدهمی ریپیقانی و نهچهمییت.

ح-پیدقییه جلکیت تایبهتی بۆ قی تیمی بیئه بهر ههفکر ب شیوهکی بالکیشبن.

خ-ئهف تیمه پیدقییه ههردهم یا بهر ههقبیت بۆ پشکداریکرنی ل ههمی بیردهورییت ئایینی و نیشتمانی ب تایبهتی فیسته فالیت وهرزشی ییت سالا نهییت قوتابخانان ههکه ئه نجامیت باش هه بوون ئهفه جهی سهر بلندی یه بۆ قوتابخانی و کارگیری و مامۆستاییت قوتابخانی ب گشتی و بۆ مامۆستایی پهرودرا وهرزشی و دیارییت تایبهت زی بۆ تیئه تهرخانکرن.

ههوار هاتنا دهستیکی (الاسعافات الاولیه)

ههوار هاتنا دهستیکی ژوان توخمیت گرنگه کو دقیت دیدهفانی گهلهك شارهزایی لی هه بیت. بۆ ههفکاری و هاریکاری خه لکی. گهلهك زی یا گرنگه بۆ بهلاقبوون هشیارییا ساخله میی و بهر ههفکرنا کادری یه دهك ل ناف تیمیت پزیشکی لدهمی پیدقی. کو بگونجیت دگهل هیقی و بوچونین سهر وهکاتیا مه ل حکومهتا ههریما کوردستانی بۆ بهر ههفکرنا مرؤفه کی شارهزا. ئهوا ههژی گوتنی یه هشیارییا ساخله میی ب شیوهکی گشتی رویدانهکا نوویه کو ئاستا وهلاتان پی تیئه پیقان.



وینی شیوازیت ب کارئینانا برینپیچی

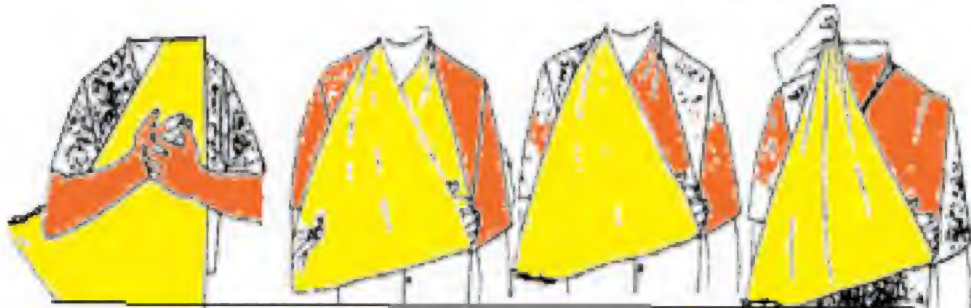
گرنگیا ههوار هاتنا دهستیکی:

۱- وهسا یا به لاقه خیفه تگه ها دیده فانی ل سه قایه کی ئازاد دا دبیت. ئه و ژ ی پیدقی بپروگرام و چالاکییت تایبه تی ههیه. گه لهك جاران (دیده فانی) و رابه ران و تیشكه شیران) توشی رویدانه كا ژ نشكه کیقه دبن. وهکی برینداری و شكهستن و چهند جوړیت ژههربوونی، ژبه ر هندی گه لهك یا گرنگ و پیدقییه هه می دیده فانی و رابه ران شاره زایه كا باش هه بیت ل ههوار هاتنا دهستیکی بۆ سه رده ریکرنی ب شیوه کی گونجای ل ده می رویدانی بۆ پیشكه شکرنا هاریکاری بۆ لی قه ومیا.

۲- لیکفه کرنا ده رچوونا بۆ کار کرنی ل نه خوشخانا و بنگه هییت ساخله میی و راهینان بۆ پیشه یا برینپیچی (مضمه) شاره زاکرنا دیده فانی و رابه را ب بنه مایین ههوار هاتنا دهستیکی دبیته ئه گه را زیده بوونا تیگه هشتنی و ده می مه زن بیت مفای ژ و هردگریت.

۳- کریارا ههوار هاتنا دهستیکی دبیته هوکاری خوشتیا کاری برینپیچی (مضمه) ل دهف دیده فانی و رابه ران ئه وژی یا گرنگه ل ده می کوردستان گه لهك یا پیدقی بقی بیشه ی. ژبه ر کی ماتیا (کادری) د گورمه پانا نه خوشیاندا.

په یفا ههوار هاتن ژ که فندا ب راما نا (هاریکاری) تیته گوتن فلانی هاریکارییا فلانی کر. ئانکو دهستی هاریکاری بۆ درێژکر. هه واهاتنا دهستیکی ئه و هاریکارییه یا کو مروف پیشكه ش دکهت بۆ مروقه کی لی قه ومی هه تا هاریکارییا پزیشکی فیرا دگه هیت.



وینی شیوی بکارئینانا ستوپیچ ل ههوار هاتنا دهستیکی

(چه وانییا سه رده ریا دیده فانی و رابه ران ل ده می پویدانا ل ده می رویدانا پویدانی)

۱- دقیت ئارامیی بپاریزیت و هنگافتی (المصاب) راگریت ل ده می پویدانی دا و دقیت دیده فانی هشیاریبیت و مه نده هوش نه بیت و مفای ژوا نتشتا و هرگریت ئه و لی ده فهری ههین.

۲- قه گوهاسنا لیقه ومی بۆ جهی گونجای کو دویربیت ل ده فه را دژوار هه که ساخله میا وی دهستبهت.

۳- بزووترین دم داخازا پزیشکی بسپوری بکهت.

٤- ئاڭداريا بېنقەدانا (استراحه) لېقەومى بېتە كرن: ئىشانا وى كېمكرن. قولپكىت جلكىت وى بېتە
قەكرن. دا گقاشتەن نه كەقېتە سەر. بجهئىنانا قان رېنمايىان دېدەقان دشىت گەلەك مفای بگەهينىتە
لېقەومى وەكى:

ا- ژيانا لېقەومى بپارىزىت.

ب- رېگرتن ل زيانىت لابه لا (مضاعفات) لېقومى كېمكرنا زيانا.

ت- كېمكرنا ئىشانا لېقەومى و بلندكرنا بارى دەر وونى.

هنگاقتنیت وهرزشی

هۆکاریت رویدانا هنگاقتنیت وهرزشی:

- ۱- هۆکارین دهرهکی (هۆکاریت گشتی)
 - خرابیا ئهره دئ یاریگه هئ و نه گونجانا وئ بۆ بجهئینانا یاریان.
 - ب کارنه ئینانا ئامیر و کهل و په لیت وهرزشی ب شیوه کی دروست
 - هه لبرارتن و ب کارئینانا پیللاقییت خراب و نه گونجای بۆ جوړئ وهرزشی.
 - خراییا بارئ دهروونی و په وشتا یاریزانی و دویربوون ژ گیانی وهرزشی کو دبیته ئه گهرئ بکارئینانا دژواریئ و تورهبوونا بئ مفا.
 - سه ریچیکرنا یاساییت وهرزشی، چونکی ئارمانج ژفان یاسایان پاراستنا یاریزانییه و دابینکرنا ئارامیییه، لادان ژفان یاسایان دبیته ئه گه را رویدانا هنگاقتنئ.
 - ب کارئینانا دهرمانیت ووزهبه خش (مقویات) کو دبیته ئه گهرئ وهستیانا ئه ندامیت نافدا بۆ زیده تر ژ تۆخیبی خۆ. کو وه دکهت هیژه کا زیده تر ژ شیانییت منسیولوجی و له شی خۆ دهر بیخیت.
 - نه بوونا خوارنا گونجای جوړا و جوړ ب پژه کا گونجای.
 - گو هه نه دان ب ئه نجامیت پشکیننی و تاقیکرنیت پزیشکی، ژ بهر هندئ دقیت یاریزان ل دویف شیانا فسیولوجی و پزیشکی بۆ جوړئ وهرزشی هه لبرتیریت وه گه له ک جاران هنگاقتنئ یا رویدای ژ بهر کو یاریزان بۆ وی جوړئ وهرزشی ده ستنا ده ت.
- ۲- هۆکاریت تایبه ت ب یاریزانی هنگاقتی:
 - هه بوونا نرمی و خافیئ ل گه ه و زه فله کان.
 - ره گه زئ یاریزانی.
 - توشبوونا وی ب هنگاقتنا به ری هینگی
 - کیم سه ر بۆرییا یاریکه ری.
 - هه بوونا نه ریکی و خرابیئ دپشکیت له شیدا.
 - ژیی یاریزانی.
 - چه وانیا کار کرنئ دگه ل هنگاقتنئ ل ده می رویدانی:
 - چاره سه ریا ده ملده ست (فوری) بۆ هنگاقتنان.
 - بیئفه دان - بهر ده وام نه بوون ل یارییی - نه لقاندا جه ئ هنگاقتی.
 - سار کرن - ب کارئینانا به فرو (جه ودکی) سار.

• بكارئینانا لهفه نیت گریډانا ل سهر پشكا هنگافتی و جهگیر کرنا وی بگیچی.
• بلند کرنا پشكا هنگافتی.

• نیشادانا هنگافتنی بۆ پسپوړی تایبته ل بواری پزیشکی وهرزشی.
جوړیت هنگافتیت وهرزشی:
هنگافتنی وهرزشی تیته لیکه کرن بۆ:

۱- هنگافتنی ساده، کو برین و هنگافتنا زهفله کان فهدگریت.

۲- هینگافتنی دژوار ودهکی شکهستن و هنگافتنا سهری.

هنگافتنی ناف یاریگه هی

هنگافتنی وهرزشی بیت بهربه لاف ل ناف قوتابخانی:

ماموستا بزانی هۆکاریت رویدانا هنگافتنی ودهلی دئیت شارهزا ببیت ل چهوانیا دویر نیخستنا وی و کاربکهت بۆ دابین کرنا ساخ و سلامه تی بۆ قوتابیان ل دهمی بجهئینانا چالاکیته لهشی و ههکه هنگافتنی رویدا نه وی شیت بزانیته چییه؟ و بزوترین دهم ریکیته پیدقی وهرگریت و ههوار هاتنا دهستیکی بۆ نه نجامدهت و ههکه پیدقی بوو قوتابی هنگافتی ب ریکیته دروست بگه هینیهته جهی چاره سهر کرنی. کو نه وی ودهدکهت هنگافتنی وهرزشی نه هه ودهت و ریکی ل مه ل مه زنبوونی و نالوزی زیده بگرین. وه به لافترین هنگافتنی وهرزشی ل ناف قوتابخانی نه فیته خوارینه:

۱- ته نشت نیشانا دژوار (الم جانبی حاد) ل دهمی بجهئینانا چالاکیته لهشی:

ئهف ته نشت نیشانه کو رویددهت ودهکی گورچ بوونا زهفله کایه. ل پشكا راستی لای سهری یی که مه ری ل دهمی ههول و خهبات و خو وهستاندنا لهشی یا بهردهوام پهیدا دبیت. ودهکی غاردان و یاری کرنا باسکت بولی و ته پا پی یان ههر یارییه کا دی ودهکی وان. وه پتر نه و که سی توشی دبن کو ژنوی دهست بجهئینانا چالاکیته وهرزشی کری. یان نه ویته دوباره دهست بجهئینانا چالاکیته وهرزشی کری پشته هیلا بۆ ماوه کی دیار کری. نهفه ژی رویددهت ژ نه نجامی چوونا خوینا پیدقی ریژه کا کیم. کو دبیهته نه گهری نه گه هشتا نوکسجینی پیدقی بۆ زهفله که یته بهر په رسیار ژ هه ناسه دانی (زهفله که یته په نچک و زهفله که یته ناف بهرا په راسیا). ژ بهر هندی نهف گوهوړینا ژ نشکه کیفه ل باری بین فهدانی بو باری ههول و خهباتی دبیهته نه گهری زیده بوونا هژمارا هه ناسه دانی و کویریا هه ناسی. کو ودهدکهت سهنگه کی بیخیهته سهر زهفله که یته هه ناسه دانی و ژوری لی دکهت بۆ پهیدا کرنا ووزا پیدقی بهری گه هشتا خوینا پیدقی بۆ فان زهفله کان و ژ نه نجامدا.

ئەف ئىشانه رویدەت ل قان زەقلەکان و دبیزنه قى کریارى (تیزنه بوون یان کیمیا تیزبوونى ل قان زەقلەکان) کو ولکەسى توشبووى دکەت هەست بئىشانه کا دژوار ژ تەنشتا خوۆ بکەت.

* چ پیدقییه بێته کرن؟

ئەو کارى پیدقى بێته کرن ل دەمى رویدانا قى ئىشانى ل تەنشتى. کیمکرنا خورتى و دژوارىیه ژ لایى کەسى ئەنجامدەر قە دگەل هەولدانى بوۆ وەرگرتنا هەناسە کا کویر دا ئەو ئىشان نەمینیت. دگەل دەستپیکرنا راهینانان بخورتى و هیژەکا کیمتر ژ وى ئەوا ل دەمى ئىشان تیدا رویددەت.

۲- وەرگەرەهان - وەرپیچان (اللتواء) پیکهاتییه ژ قەتیانا (دراندنا) کیمەکى یان تمامیا گریکیت گەهان ب ئەگەرئ دەر بازبوونا لقینا گەهان زیدەتر ژ توخیبى دیارکریى سروشتیى خوۆ (تشریحى) ئەقە زى ژ ئەگەرئ قەشکاندنا ژ نشکەکیقە و ل هەر دوو باراندا خوین درژیت. ئەف هنگاقتنە رویددەت ل گەهیت گوزەکا پیى (الكامل) ل ناقبەرا قوتابیاندا ل دەمى بجهئینانا بزاقیت هونەرى ییت تەپا باسکت بولئ و تەپا پیى و ئیکگافى و خوۆلاقیتنا بلند. ئەوژى ژ ئەنجامى بزاقا هاقیتتى و وەرپیچانى (یان وەرگەرەهان) ل گەهیت تەبلا رویددەت ل یاریییت تەپا دەستى و تەپا باسکت بولئ و تەپا قولى بولئ ب ئەگەرئ پیشوازیکرنا ژ نشکەکیقە یا تەپى ب ناقبەنکا دەستى و تەبلا.



نیشانیى وى:

- هەبوونا ئىشانى دگەهاندا ب ئەگەرئ قەتاندا دەمار و گریکیت دوروبەرەان ئەف ئىشانه ب ریکا دەماریت هاندەر تیته قەگوهاستن بوۆ مەلبەندى ئىشانى ل میشى.
- وەرمتن ژ ئەنجامى کومبوونا خوینى ل جهى هنگاقتیدا.
- رویدانا خوین رشتنا ژناقدا.
- بلندبوونا پلا گەرماتیا گەهان.
- گوهورسینا رەنگى پیستى.

* ئەوا پېندىقى بېتە كرن :

• ب كارئىنانا جەودكى (كماده) ئاڧا سار بۇ ماوى (۲۰-۳۰ خۆلەكان) ب باشى ناھىيە زانين ئىكسەر بهفرا ھوپر كرى داننە سەر د اكو قوتابى توشى سەرمايى نەبىت و ئارمانج ب كارئىنانا ئاڧا سار مېتتا ئاڧخوين و زىدەيانە، ب رىكا نزمبوونا فشارا خوينى ل سەر جەي گەھان دگەل كىمكرنا سوتنى (التهاب) ھەست بئىشانا تىكچوونا زەڧلەكايە.

• ب كارئىنانا داركىت گرېدانى و بلندكرنا گەھىن ھنگاڧتى بۇ سەرى بۇ كىمكرنا رىژا خوينى ل جەي ھنگاڧتى.

۲- ئىككەفتن - سەلخىن :

پىكھاتىيە ژ خىستاندى يان ئىككەفتن دربەكى ب رويى ژ دەرڧەيى لەشى كو دبىتە ئەگەرئ ھنگاڧتا بەرگى دەرڧەيى زەڧلەكان و گرېكان. و سەلخىن رويدەت ب ئەگەرئ كەفتن يان ئىككەفتن قوتابىەكى ب قوتابىەكى دى يان ب ئامىرەكى يان ب ئاستەنگەكا سروشتى جىاوازييا دژواريا دربى بەركەفتى دبىتە ئەگەرئ دروستكرنا سەلخىنى ل رويى پىستى ھەتا دراندنەكا كوپر و خوين ژى تىت و ھندەك جاران كارتىكرنا قى ئىككەفتنى دگەھىتە پەيكەرئ كو ئەنداما (الجهاز الفطى) و سەلخىنى لەستى دگەت. كارتىكرنا قى ھنگاڧتنى لسەر قوتابى رادوھستىت سەر جە و ھىزا ئىككەفتنى و دىياندانىنە پلە و دژواريا ھنگاڧتنى بېتە پىششېيكرن ھەتا چەند دەمژمىرەكان پىشتى رويدانى.



نشانىت وئ:

-ئاستىبوون و وەرمتن ژ ئەنجامى كومبوون و مەھىنا خوينى ل وى جەي.

-ھەبوونا ئىشانى ل جەي ھنگاڧتى.

-رويدانا خوين رىشتنا ژ ناڧدا ژ ئەنجامى قەتيانا رەھىت خوينى و قەتيان ل كرىاران.

-زڧرىنا خوينى كو دبىتە ئەگەرئ ھاتنا خوينى بۇ جەي و دەوروبەران.

-گوھورپىنا رەنگى پىستى سەرڧە و داپۆشيان.

-ژ دەستدانا لقينئى بۇ دەمەكى بۇ قىككەفتنى سادە، و نەمانا شيانا لقينئى بى تامامى ل قىككەفتنىت دژوار،
ب ئەگەرى وئى گفاشتنا كەتتە سەر دەمارئىن ھەستىار و لقينا دەماران.

* ئەوا پىدقى بىتە كرن

۱- ھەكە ھاتو ھنگافتن لگەھان بوو (گەھىت چوكى يان ملان)
-ب كارئىنانا جەودكى ئافا سار بۇ ماوئى نىف دەمژمىرى. بو كونترولكرنا خوين رشتنى و خوينا كومبووى
ل ناف گەھان ھەكە ھەبىت.

-ب كارئىنانا داركىت گرئيدانى ل دەرڤەى گەھى.

-بىنڤەدانەكا باش بۇ وئى گەھى.

۲- ھەكە ھنگافتن ل دەمارئى بىت (دەمارا زەڤلەكان يان زەڤلەكىت ھەستىي زەندكى).

-بكارئىنانا گەرمى گەرم كەرى -بىنڤەدانەكا تمام بۇ دەمارا ھنگافتى.

-ب كارئىنانا ڤەمالىنى (مساج) ل سەر دەمارئى دا كو توشى سوئنى نەبىت.

-پاراستنا دەمارئى ژ ھنگافتنى و پاشەرۇژىدا ب كارئىنانا ئامىرى پارىزگارىكەر.

۳- ھەكە ھنگافتن ل ھەستىكى بوو (ل ھەستىكىت ديار رویدەت وەكى پى و مل و دەست).

-ب كارئىنانا (جەودكى گەرم) -بىنڤەدانەكا تمام ھەتا شىندارىت خوين رشتنى بەرزەدبن.

۴- ھەكە ھنگافتن ل زەڤلەكى بۇ (زەڤلەكىت رانى يان پشتى).

-ب كارئىنانا (جەودكى سار).

-ب كارئىنانا داركىت گرئيدانى (شداندن).

-بىنڤەدانەكا تمام.

۴- خەلھان (خەليان) (ژىك دەرکەتن) (الخلع)

پىكھاتىيە ژ دەرکەتنا وان ھەستىكىت گەھان پىك دئىنن بۇ دەرڤەى توخمىيى سروشتى يى ديارىكرئ
خۇب ئەگەرى ھىزەكا دەرەكى و دبىتە دوو جۇر:

۱- خەلھانا نە تمام (خلع جزئى)

۲- خەلھانا تمام (خلع كلى)

خەلھان رویدەت لناقبەرا يارىزانىت تەپا دەستى ب زۆرى ل گەھىت ئەنىشكى ژ دەستى درىژكرى لدەمى
كەتنا خارئى (كەتنى) و ژىك دەرکەتنا تىلان دەمى پىشوازيكرنا تەپا نەچاڤەرئىكرى ھەر وەكى ل تەپا
باسكت بولى و ڤولى پولئىدا. وە ژىك دەرکەتنا گەھا چوكى كو ب زۆرئى ل ناقبەرا يارىزانىت تەپا پئىدا
رویدەت ژ ئەنجامى زىدە ڤەكرنا پئىيى درىژكرى. و بۇ يارىزانى جمناستىكى پشتى ھاتنە خارئى ل سەر
ئامىران يان دەمى ھاتنا خارئى ژ بلنداھىيەكا زۆر.



نیشانیٔ وی:

-نیشان ل جهی خه لھانی ب تایبہ تی ل دەمی لھینا ئەندامی هنگافتی.

-نەمانا لھینی ل ئەندامی هنگافتی.

-گوھۆرین و تیڭچونا شیوی وی ئەندامی ب بەراورد کرن ل هەمان ئەندامی دی یی وەکی وی.

-وەرمتن ژ ئەنجامی خوین رشتنی و کومبوونا خوینی ب ئەگەرئ قەتیانا گریڤکیت دەورو بەری گەھی

* چ پیتقییە بیتە کرن؟

پیتقییە گەھا خەلھای بیتە جھگیر کرن دگەل دانانا بالیفکەکی دا کو هەردوو هەستییت گەھی فیکنە کەفن

و قەگوهاستنا کەسی هنگافتی ب کیمترین نیشان دا کو هەستییت ژیک دەرکەتی بزقرنیتە جھی خوژ لایی

کەسانین بسپۆر و شارەزا قە.

۵- شکەستن:

پیکهاتییە ژ قەتیانا بەردەوام یا هەستیکی ژ ئەنجامی فیکەتە دربەکی دژوار. شکەستنی جارا هەی دبیتە

ئەگەر ژیک جودابوونا تمام یا پشکیت هەستیکان و دبیتە دوو جۆر:-

۱-شکەستنا سادە / پیکهاتیە ژ شکەستنا هەستی بیی برینەکا دەرەکی رویددەت یان هەبیت.

۲-شکەستنا ئالوز / ل قی جۆری شکەستنی هەستی ژ پیستی دەرەکەفیت دگەل پەیدابوونا برینی

و هەترسیا قی جۆری شکەستنی زیدەدبیت ژ ئەگەرئ خوین رشتنا هەقپێچ و رەنگە هەستی بەرف

پیسبوونی ببەت بتوزو میکروبیٔ ناف هەوای.

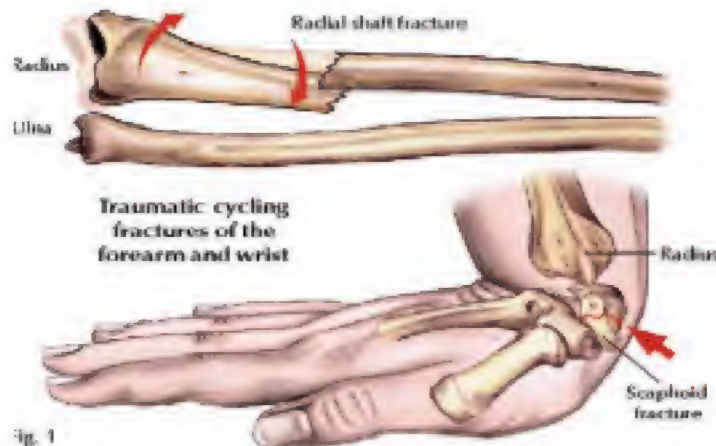


Fig. 1

نیشانیت وئ:

- ئیشانە کا گەلەك ل جەئ شەكەستنى ب تايبەتە ل دەمى لقينا ئەندامى شەكەستى.
- وەرمتنا جەئ شەكەستى كو ھىدى ھىدى پەيدا دبیت ژ ئەنجامى خوين رشتنا ژنافدا ل جەئ شەكەستى.
- گوھورپىن و تىكچوونا شىوئ ئەندامى شەكەستى ئانكو شىوھكى دى وەر دگريت ژ ئەنجامى نىزىكبوونا ھەستىيت شەكەستى ژ ئىك و دوو.
- گوھلىبوونا دەنگەكى نەسروشتى ل دەمى لقاندا ھەستىيان ل سەر ئىك و دوو.
- گوھورپىنا رەنگى پىستى بو رەنگ شىن ژ ئەنجامى كومبوونا خوينى ل دورىيت جەئ شەكەستى.

چ پىدقىيە بىتە كرن؟

- نەھىلانا لقاندا ئەندامى شەكەستى.
- جەگىر كرن ئەندامى شەكەستى ب گىجا دەمى بو ھارىكارىيا جەئ شەكەستى پشتى زفراندا ھەستىي شەكەستى بو وى يى دروست. ھەكە گىچ نەبوو دشىن ھەر تشتەكى دى يى رەق بكاربىنين بو جەگىر كرنى.
- نە ئىخستنا پىلاقى ھەكە شەكەستن ل پىي بوو. ژ بەر كو پى پتر جەگىر دبیت بەھبوونا پىلاقى.
- دەمى شەكەستنا ئالوز پىدقىيە ئەو برىن بىتە داپوشىن ب پارچەكا پەرۆكى پاقر. و ل دەمى خوين رشتنى پىدقىيە خوين رشتن بىتە راگرتن بكارئىنانا گرىكا گریدانى. و بىتە گریدان ل سەر وى پەرۆكى پاقر كرى.
- ھەوار ھاتنا دەستپىكى بو كەسى ھنگافتى بىتە كرن ژوى درىي قىكەتى كو نىشانىت وئ ديار دىن ب شىوئ زەربوونا سەر و چاقان. ساربوونا دەست و پىيا ل: نزم بوونا لىدانا دلى. ئەو ژى بدرىژ كرن ھنگافتى ل سەر پشتى و بەتەنەكى ب سەر دادەن داکو گەرم ببیت دگەل دانا ھندەك دەرمانى ئارامكەر.
- ھنگافتىن گەرم (ئەو ھنگافتىت ب گەرمى رویدەن)
- ب بلندبوونا پلا گەرمى كارتىكرن دئ ھەبیت ل سەر فرمانىت لەشى مروقى كو ئەوئى ترسەكا گەلەك يا ھەى ل سەر ساخلەميا لەشى مروقى. نىشانىت قى مەترسى ئەف ھنگافتە نە:
- **أ- گورجىبوونا گەرمى (التقلص الحراري)** ئانكو ھەبوونا نەرىكىي ل ھەستىارن چالاكىيت كارەبايى بىت زەفلەكان بئەگەرى گورجىبوونا زەفلەكا خافنەبوونا وان. ئەفە ژى دزقرىتەفە بوژ دەستدانا رىژەكا گەلەك ژ خۇيا سوديوم و پوتاسيوم. ب ئەگەرى خۆھدانەكا گەلەك ل ھەوايەكى گەرمدا ئەوا پىدقى بىتە كرن ل دەمى رویدانا قى گورجىبوونى. درىژ كرن زەفلەكا تىكچوو و پىدانا خارنىت روون (شلەمەنى) و خارنىت باش و ھەقسەنگ.

ب- ژ ھۆشچوونا گەرمی (اغماء حراری) ئانکو نەمانا ھێزێ ل کو ئەندامی زقپین و کونترولکرنا گەرمی بۆ رویبویبوونا پلا گەرماتیا لەشی ژ ئەنجامی ھەولدان و خەباتا لەشی ل سەفایەکی گەرمدا و ژ نیشانیت وئ بلندبوونا لیدانیت دلی و کیمبوونا ریژا خوھی، دگەل رویدانا وەستیانهکا گەلەك ھەستکرن ب سەر ئیشیی. ئەوا پیدفی بێتەکرن دفی باریدا. دەستبەردان ژ ئەنجامدانا چالاکییت وەرزی و ڤەگوهاستنا نەساخی بۆ جەھەکی سیبەر و ئارام و ھین. دگەل سارکرنا لەشی ب ریکا ڤەخارنیت تەزیاتیا و تەرکرنا وی و دابینکرنا کریارا ھەوا گوھورپینی ل جھی بێنڤەدانا نەساخی. ھەکە ھاتو ئەف نیشانە بەردەوامبوون و نەچوون دڤیت نەساخی ڤەگوھیزنە نیژیکترین بنگەھی پزیشکی (بنگەھی ساخلەمی).

ت- لیدانا گەمی (الضربة الحرارية): ئەف جوړە ھنگافتنە رویدەت ھەکە ھاتو ئەو کەسی توشی ژ ھۆشچوونا گەرمی بووی نەھاتە چارەسەرکرن. ل ڤیرئ ئەف جوړە ھنگافتنە پیدفی ب چاڤدیری و چارەسەریا نوژدارییە. ژ بەر ھندئ ل ڤی باریدا کریارا چارەسەری پیدڤییە لەوما دڤیت نەساخ بێتە ڤەگوهاستن بۆ نیژیکترین بنگەھی ساخلەمی. نیشانیت وئ. بلندبوونا پلا گەرمی و بلندبوونا لیدانیت دلی، تیکچوونا ھەستا بینیی و نزمبوونا فشارا خوینی و تیکچوونا ھەڤسەنگیی ل دەف کەسی ھنگافتی.

خوارنا وەرزشقانان

خوارنا مروڤی یا بوویە ئیک ژ کاریت گرنگ کو ھەمی وەلات ب چاڤەکی گرنگ بەرڤخۆ ددەنی بیخەمەت دروستکرنا نەوہیەکی لەش بەیز و خودان لەشی و ھزر و بیریت دروست و خودان شیانییت بلندیی بەرھەمئینانی و زانستا خارنی ئەو زانستە کو پەيوەندی ل نافبەرا خارنی و فرمانیت مروڤی شروڤەدکەت. ژ وانا خارنا خوارکی و دەرکەتتا ووژی و کریاریت دروست وەرارکرنی بەری نیژیکی (۱۰۰) سالان ھاتە زاینی کو پروتین و کاربوھیدرات و چەوری سەرچاویت سەرکینە کو ووژی دناڤ لەشیدا پیک دئین. و ل دوماھیا سەدا بوندیدا زانا گەھشتنە وئ چەندی کو لەشی پیدفی ب شکەکا خوئ یا کانزایا یا ھە د خارنیدا. پاشی گەھشتنە گرنگیا ھەبوونا فیتامینا ب ریکا تاقیکرنا ل سەر گیانە وەران و دیتنا ھژمارەکا گوھورپینان و پاشی سالا (۱۹۳۰) ب ریکا پیشەسازی ھاتنە بەرھەڤکرن.

گرنگیدان ب خارنا راست بەرپر سیارەتیا ھەمی وەرزشقانان و راھینەرایە پیدڤییە خارنا خواراکیت ھەڤسەنگ و زانینا بەھیی گەرماتی بۆ خو دوبرئێخستنێ ژ زیدە و کیمکرنی کو ل ھەردوو باراندا دبیتە ئەگەرئ نەساخیا خارنی کو پیدڤییە خوژی دوبر بێخیت ب تاییبەتی ل دەمی بەرھەڤکرنا لەشی (اعداد بدنی).

جوړیت خوارنی

۱- کاربوهایدرات: Carbohydrates

ناوړیتا نښانداین پیکدهین ژ کاربون و هیدروجنی و ئوکسجینی و نشا و شهکرا قه دگریټ ب شیوه کی گشتی و تیته لیکه کرن ل سهر دانه ویله و زمر زموات و فیقی و لهشی دشیټ خاړنیت کاربوهایدراتی بله ز ب ئوکسینیت ووزی ژ دمر بیخیت کو لهشی پیدقی بیا هه ی. بؤ بجهئینانا چالاکیټ زیندی. دوو جوړیت کاربوهایدراتا یټ ههین. کاربوهایدراتیټ ساده. کاربوهایدراتیټ ئالوز. کاربوهایدراتیټ ساده نهو مادیټ شه کرینه کو پیکدهین ژ ئیکگرتنا هژماره کا کیټ ژ تاکه شه کری وهکی: کلوکوز - قره کتوز - کالاکتوز - ماتوز وه چهند جوړیت دی.

کو نه قه ب ساناهی تیټنه هه رسکرن و خوین ئیکسهر وان دمیژیت ب ریکا ریښیکان. به لی کاربوهایدراتیټ ئالوز نهو مادیټ شه کرینه کو پیکدهین ژ پیکه گریدانا هژماره کا گه له ک ژ گرده شهکرا کو هیدی تیټنه هه رسکرن و بؤ ماوه کی دریژ ووزی ددهن و یه کا دروستکرنا فان کاربوهایدراتا کلوکوز و کلایکوجینه و پاشی سلیلوز کو دیواری خانیت پرووه کان پیکدئینیت.

کلوکوز / هه می کاربوهایدرات پستی هه رسکرن وان میټنا وان تیټنه گوهورین بؤ کلوکوزی کو گرنګترین لسه رچاوئ به رهه مئینانا ووزی دله شی مرو فیدا. وه میلاک (جګهر) گرنګترین جهه دله شیدا بؤ بجهئینانا کریاریټ تایبهټ ب کلوکوزیټه، پستی فی هنده ک رهیت دی روله کی گرنګ دبین ژ فی کریاری. وهکی زه قله کان و رهیت گولچیسکا و (گورچیسکا) رهیت چه وری.

سهر چاویت کلوکوزی ل خوینی /

۱- سهر چاویت کاربوهایدراتا: ا- کاربوهایدرات خوراکی ب- کلایکوجینی

ج- کریارا بهروفاژی یا ترشی و ماسیک و پایروفیک

۲- سهر چاویت نه کاربوهایدراتا / ا- پروټین ب- چه وری

❖ کلوکوز چ لیټیت دناف خوینی و په هان / داکو لهشی پاریر گهری بکهټ ژ ئاسته کی دیارگری ژ کلوکوزی دی هنده ک ریکیټ جوړا و جوړ گریته بهر:-

ا- ئوکساندنا کلوکوزی بؤ دهر کرنا ووزی.

ب- داگرتنا کلوکوزی ب شیوی خو (کلایکوجینی)

ت- گوهورینا وی بؤ چهند شیوه کیټ دی.

نه قه هه می بکارئینانه و کریاره کا کاردکهن بؤ کونترولکرن و ریځخستنا ئاستی کلوکوزی دناف خوینیډا و پاراستنی ژ دکهن ل ئاستی سروشتی (۶۰ - ۱۱ ملکم بؤ ههر ۱۰۰ مل ژ خوینی. وه فرمانا سهره کی یا کلوکوزی دابینکرنا پیدقیټ له شی ژ ووزی. به لی داگرتنا کلوکوزی ب ریکا دوو کریاران دبیت. کو تیټنه گوهورین بؤ کلایکوجینی یان چه وری کریارا گوهورینا کلوکوزی بؤ کلایکوجینی ل هیلاکی یان زه قله کان دبیت.

وہ تیدا تیتہ داگرتن. فرہیا میلاکی و زہقلہکان بۆ داگرتنا کلایکوجینی یا بچویکە لەوما دئ بینی ئەوا داگرتی ب لەز تمامدبیت. بەلئ کریارا گوھۆرینا کلوکوزئ بۆ چەورییا پشتی دابینکرن چەنداتییا ووزا پیدقی بۆ لەشی رویددەت و پاشی داگرتنا کیمەکی ژ کلوکوزئ بشیوئ کلایکوجینی و یا زیدە دبیتە چەوری.

ئەو هورمونیت کونترولا کاریت کلوکوزئ دکەن/ ھندەک ژ هورموناتا کارتیکرنا ئیکسەر یان نە ئیکسەر یا ھە ل سەر کلوکوزی و ریکخستنا ئاستئ وئ ل ناف خوینئ ل دویف پیدقی لەشی وتیتە پیکفە کرن بۆ دوو جۆران:

۱- ئەو هورمونیت کو ئاستئ کلوکوزئ کیمدکەن ل ناف خوینئ/ ئەوژی ئیک هورمونه کو ئەنسولینە کو رشتنا پەنکریاس دروست دبیت.

۲- ئەو هورمونین کو ئاستئ شەکرئ بلند دکەن ل ناف خوینئ/ هورمونا کلوکاگون و ھندەک هورمونیت دی ییت لاوەکی.

❖ چەوا ووزە تیتە بەرھەمئیان ل کلوکوزئ/ کلوکوز یا پشکدارە ل ھەمی سیستەمئین کاردکەن بۆ بەرھەمئیاننا ووزە، فیجا ووزا ھەوایی یان نە ھەوائی بیت. ریژا ووزا دەرکەتی ب ریکا ھەوای گەلەک زیدەترە ژ ریکا نە ھەوایی. چونکی ئیک گەردا کلوکوزئ (۲۸) گەردین (ATP) ددەت بەلئ ھەر ئەو گەردا کلوکوزئ دوو گەردیت (ATP) ددەت بریکا نە ھەوایی.

۲- پروتین / Proteins

ھەمی خانیت زیندی پروتینا تیدا کو ب یەکا دروستکرنانا خانیتە دانان. وەکی خانیت پیستی و ھەستی و زەقلەکان. کو خۆراک ماددئ ب مفایە بۆ ئافا کرنا لەشی و پاراستن لەشی مروقی، ھەمی ئەنزیم و ھندەک ژ هورمونان ژ پروتینی پیکھاتینە. یەکین سەرەکیین پیکھینەرین پروتینی دبیزنئ ترشیت ئەمینا کو ژ پیکھاتیت وان جیاوازن ل چەوانیا دارستن و قەبارە دا. ئەم دشین پروتینی ژ دوو سەرچەوان وەرگرین ئەو ژ گیانەوهری و پرووکی. پروتین کاردکەن بۆ دروستکرنانا خانیت نوی و دووبارە دروستکرنانا رەھین تیکچوو، دروستکرنانا ئەنزیم و هورمونان، دروستکرنانا ماددئ بەرگریکەر کو بەرگریی ددەتە لەشی مروقی و فرمانا دوماھیی ژ بەرھەمئیاننا ووزیە ل دەمی تمامبوونا کاربوهیدرات و چەوریان. وە پیدقی لەشی بۆ پروتینان دگەھیتە نیزیکی ۱ گم/کگ ژ کیشا لەشی. بەروفاژی بیروبوچوونا ھندەک رەینەران و وەرزشقانان ریژا پروتینی زیدەنابیت بزیدەبوونا هیژا مەشق ل ھەمی یاریت وەرزشی.

۳- چەۋرى / Fast

دلەشىدا ھەيەب شىۋى ترشە لوكا چەۋرىيا سىيانى و بەزى فسفۇرى و كولستورول، ۋە ترشە لوكا چەۋرىيا سىيانى دناڧ خانىت چەۋرىياندا داگرتىنە و دەھمى پىشكىت لەشىدا و دناڧ زەڧلەكاندا. بىكارتىت بۇ بەرھەمئىنانا ۋوزى ب رىكا ھەۋايى سەڧاى دىتە گلىستورول و ترشە لوكا چەۋرى ۋەكى (ترشى سىيارىك ئەۋك و پالىك) ۋ ئەۋا دوماھىي دىسوزىت و ۋوزەكا مەزن بەرھەمدىنىت و ترشە لوكا چەۋرىيا يان تىرن يان نە تىرن ل دوىڧ ھەبوون و نەبوونا گەردا ھايدىروچىنى.

خارنا ترشە لوكىت تىر دىتە ئەگەرى زىدەبوونا رىزا كولىستورولى دخوينىدا. لەشى پىدڧىيا ب چەۋرىي ماددان ھەي بۇ كۆمىرنا فىتامىنا ۋ ڧەگۋەستنا وان ھەروەسان بۇ بەرھەمئىنانا ۋ ھورمونان و ھىلان و راگرتنا پىستى ب ساخى و جوداكرنا ژىنگەھا ناف لەشى ژ ژىنگەھا زىدە دەرڧەي لەشى زىدە ئەۋ ۋوزا كو چەۋرىا دابىن دكەن زىدەترە ژ ۋوزا كاربوھىدراى و پىرۇتىنان. چەۋرىيىت تىمى ل ناف گۈشتى پەزى و بەرھەمىت ۋى شىر و روىن و گۈيزاھندى و خورمە دا يىت ھەين چەۋرىيىت نە تىر روونى گەنموكا و زەيتون و پەمبى و گۈشتى ماسىدا يىت ھەين و لەشى پىتڧىا ب ھەردو جۇرىت چەۋرىان ھەي.

فرمانىت چەۋرىيان /

۱- بەرھەمئىنانا ۋوزى (۱) گم ل چووييا (۹) كالورىت گەرمىي بەرھەمدىنىت كو گەلەك زىدەترە ژوورا بەرھەمئىناى ژ كاربوھىدراى و پىرۇتىنان (كو ھەر ئىك ۴ كالورىە).

۲- كاردكەت بۇ ھەلاندن و مىتتا ھندەك ژ فىتامىنىت گىرنگ ل روىڧىكان و بىي ۋى مىتن روناڧەت ۋەكى قىتامىن K, E, D, A.

۳- پاراستنا پلا گەرماتىا لەشى.

۴- پاراستنا لەشى ژ دربىت دەرەكى.

۵- راگرتنا ھندەك ژ ئەندامىت ژ نافدا ل جھى خۇ ۋەكى گورچىسكان و روىڧىكان.

۴- فىتامىن Vitamins

پىكھاتىيە ژ خوراكى ماددىت ئەندامى زىدە خودان پىكھاتىت جۇرا و جۇرە كو ب رىژەكا كىم دناڧ خوارنا جۇرا و جۇرىت سىروشتى دا ھەيە و مروڧى پىدڧى ب رىژەكا كىم يا ھەي بەلى ب شىۋەكى رىك و پىك كو ھوكارى ھارىكارن بۇ رىكخستنا كرىارا زىندەگىا و دىنە ئەگەرى پاراستنا بارى ساخلەمىا لەشى و دابىنكرنا ۋەرارى، فىتامىن دەست دگىر ب سەر زۇر بەيە فرمانىت لەشى. ۋە زۇر بەيە فىتامىن مروف ب رىكا خوارنى بدەست خۇڧە دىنىت بىتنى فىتامىن K نەبىت كو لەشى مروڧى بخۇ دروست دكەت.

جورئ فیتامینان/ فیتامین تینه لیکه کرن ل سهر دوو کومان ئیکئ شیاننا حه لیانا (حه لهان) وئ ئلقیدا به لئ یا دی دناف ئاقیدا نا حه لیئت (حه لهیت) به لکو د چه واریاندا د حه لهیت، جیا وه زیه کا زورا گرنگا هه ی ل چه وانا بکارئینانا له شی بؤ فان هه ردوو کومان، وه له شی دشین خورز کارکته ریژا زیده یا فیتامینئ حه لهای دئاقیدا ب ریکا گورجیسکان له وما نه یا بترسه خارنا وئ ب ریژه کا گه له ک. به لئ فیتامینئ د چه وریاندا د حه لهیت له شی نه شیئت بقی ریکئ خو ژئ رزگارکته به لکو دمیلاییدا کومدبیت دبیته جهئ مه ترسیئ بؤ مروقی. له وما پیدقییه هشیاربین ژ بکارئینانا وئ.

ا- فیتامینئ حه لهای دئاقیدا/ کوما فیتامینئ (B12) ، B6 ، B2 ، B1 و نیاسین و ترشی فولیک و فیتامین C فه دگریت.

ب- فیتامینئ حه لهای د چه وریاندا/ فیتامین A ، D ، E ، K فه دگریت.

فیتامین ووزئ ناده رئیخن به لکو هوکارئت هاریکارن.

ه- توخمیت کانزایه Minerals

ماددئ نه ندامیه مروقی پیدقییا پی هه ی بؤ مه رهما وهرارکرنئ و به رده وامیا ژیانئ و ب توخمئ بنه پره ت

دئیته دانان بؤ ئافا کرنا ساخله میه کا باشی. زیده تر ژ (۲۴) توخمیت کانزایه یئت هه ین دله شی مروقیدا و نه و توخم (کالسیوم ، فوسفور ، سودیوم ، پوتاسیوم ، مه گنیسیوم ، گوگرد ، کلور ، ئاسن)، پشکیت سهره کینه دله شیدا ژ فان کومه توخمان.

له وما دبیزئ توخمیت سهره کی، هنده ک توخمیت دی یئت هه ین کو له شی پیدقییا پی هه ی به لئ ب ریژه کا کیم کو نه ویت دی فه دگریت.

گرنگترین فرمانیت توخمیت کانزایان نه فه نه :

۱- دروست کرنا په یکه رئ کو نه نداما و ددانا و به یز کرنا وان وه کی: کالسیوم و فسفور و مه گنیسیوم.

۲- بجه ئینانا فرمانیت کیمیایی زینده گی وه کی:- ئاسن و مس ژ پیکنینانا هیموگلوبینی وه یود ژ دهر کرنا ریژتنا دهره قی (تیره کسینی) وه کوبالت ژ پیکنینانا فیتامین B12 و هنده ک ل توخمیت دی کو دچنه پیکنینانا نه زیمان.

۳- بجه ئینانا فرمانیت فیزیائی- کیمیائی وه کی پاراستن ل سهر هه فسه نگیی و ژناقچوونا خانا و ریشالیت خوینی و پاراستن ته علمی (القاعديه) و ترشیئ دله شیدا و پاراستن پاله په ستویا خوینی.

۴- هاریکاریا له شی بؤ بکارئینانا برؤتینا وه کی مه گنیسیوم و سودیوم.

۵- ریخستنا لیدانیت دلی و لفاندنا زه فله کان وه کی پوتاسیوم.

هندەکان باوەریا هەی کو خاڕنا فیتامینا و کانزایان چالاکیا لەشی زێدە دکەت بەلێ چ تشت نینە پشتگیریا ئەفێ بکەت. بتنی توخمی ئاسنی نەبیت ژ لایی ئافرەتانه کو هاتیە سەلماندن کیم دبیت ل دەمی راهینانیت دژوار و بهیز هەروەسان دەمی زفرینا هەیفانه پیدفییە بێتە خوارن ژ رادی خۆ زێدەتر.

۶- ئاف Water

ژ تشتیت پیدفییێ ژیانییە. ئەم دشیین بۆ ماوی چەند پۆژەکان بی ئاف بژین و نیژیکی ۷۰٪ لەشی مروقی ژ ئافی پیکدهیت و دەمی خانیت لەشیدا یا هەی و نافەندەکە بۆ هەمی کریاریت زیندی ل ناف خاناندا و کار دکەت ل سەر سڤککرا وان ژەهریت دروست دبن ژ ئەنجامی کارلیکە زیندەگیا و فەگواستنا وی بۆ هەمی پشکیت لەشی و هاریکاریا ریکخستنا پلا گەرماتیا لەشی مروقی دکەت ب ریکا کریارا خوهدانێ. وه پیدفیا ئافا پۆژانه نیژیکی (۲.۵) لتر تیتە خەملاندن.

ل دویف پلا گەرمی و سەقای. بەلێ ل دەمی بجهئینانا راهینانیت وەرزشی ئەف چەندا ئافی زێدە دبیت. ئاف ل گەلەك سەرچاویت دی بدەست دکەفیت وەکی شلەمەنیان و فیقی و وەرزهواتی و شیر و شەربەتیت فیقی.



خوارك ل پۆژیت بەریکانادا

چیدبیت خوارن ل بەری بەریکانا گیروکرفتا بۆ گەلەك وەرزشفانان دروستبکەت کو ئەفەژی گریدیای (یعمەد) بارێ دەروونی یی یاریکەری. چونکی هزرکرن ل یاریی و گۆمان ل برن و دۆراندنی. وه ل یاریکەری دکەت کو بارێ دەروونی فاژیلە بیت (تیکچووی بیت) و وهلی دکەت هندەك جاران گەلەك خوارنی بخوت فان دویر کەفیت ژ خوارنا ب شیوهکی تمام کو ل هەردوو باراندا دی ئەنجامیت خراب هەبن. لەوما پیدفییە ل دویف فان رینمایان بچین:

۱- خوارنا خۆراکی دقیت ب ریژرهکا تمامبیت. کو وهلیبکته ههست ب برساتیی وی شیانیی نهکته ژ نهنجامی کیمخوارنی.

۲- دقیت جوړی خوارنی و ریژاوی بجورهکی بیت کو گهده و پشکاسه ری ژریقیکا دقلا بن ل دهمی بهریکانا، کاربوهدرات و پروتینی گه دی بجه دهیلن ل ماوی (۳) دهژمیړا. بهلی ماددیت چهوری پیدفی ب (۴-۵) دهژمیړان ههیه. ل سهر فان بنه مایان پیدفییه خوارن پیچی بهریکانا ب (۳) دهژمیړان بیته خوارن ههکه خوین دی بکریارا ههرسکرنی مزیلبیت و دی بیته نه گهری کیمیا چالاکیا یاریکهری و نه گهری رویدانا قهره شیان و گیژبوونی ل دهمی یاری.

۳- دقیت نه و خوارن و شله مه نیت دهینه خوارن یهناتیا یاریکهری بشکی و وهلی نهکته ههست ب تیهناتیا و هسک بوونا دهفی بکته دگهل گرانی هه ناسه دانی.

۴- دقین وی خوارنی بخوت کو یاریکهر لیراهاتبیت وی خوشبیت و ل دهف یا په رسه ند بیت.

۵- دورکته تن ژ خوارنیت گازی و سویر و وازئینان بکیمیفه پوژه کی بهری یاری.

۶- دورکته تن ژ خوارنیت گازی دروست دکهن وهکی باقله مه نیا.

۷- جه خته کرن لسه ر خوارنا کاربوهدراتا ژ بهر کو ههرسکرن و ان ب ساناهیه ب زورتریندهم دبیته ووزه.

۸- دویرکته تن ژ خوارنا شیرینایا ژ بهر هاریکاریا دهرکرن هورمونا نه نسولینی دت و دبیته نه گهری نه مانا کلوکوزی دناف خوینیدا دگهل هستکرن ب وهستیانی.

۹- دهر باره ی وان وهرزشفانان نه ویت توشی ئیشانا گه ده و ریشیکان. گه لهک جوړین خوراک شل ییت ههین کو ب ساناهی د ئینه ههرسکرن. ههروه سان هندهک وهرزشی یا هه ی وهکی / ماراسون کو یاریکهر پیدفی ب خوارنا شله مه نیان یا هه ی د اکو هاریکاریا وی بکته د بهریکانیدا و ریژرهکا کیم یا کلوکوزی یا تیدا هه ی (۳گم/ ۱۰۰ ملی لتر نافع).

خوارک پشی بهریکانی

دقیت کار بیته کرن بو زفراندنا وان کاربوهدراتیت داگرتی (مخزون) نه کو لهشی یی ژ دهستداین و هه می مادیت خوراک پشی بهریکانی بتایبه تی ل وهرزشین بهرگه گرتن (التحمل) ژ بهر هندی خوارنا دانه کی سهره کی ب دهژمیړه کی پشی یارییی گه لهک ژ مادیت خوراک بو یاریکهران دزفریته فه کو ژ دهستداینه. هه که یاریکهری نیاز هه بوو بو پشکداریا یاریه کا دی ل پوژا دیفدا دقیت وان کاربوهدراتا بخوت نه ویت ب ساناهی بینه ههرسکرن.

کارتیکرنا جوړیت خوراکي ل سهر ناستي وهرزشقانان

کاربوهایدرات سهر چاوي سهره کييه يي ووزي ل دهمي خه باتيدا ووليکولینان يا ديارکري کو دهمي خوارنا چهوريان بو بهر هه مئینانا ووزي ل دهمي خه باتيدا شيانیت له شي يیت وهرزشقانان دهیته خوراکي ب ریژا (۵۰٪) ههر چه ند داگرتي (مخزون) يي له شي يي زيده دبیت ژ کلايکوجيني کو کاربوهایدراتا فه دگريت دي بهر گه گرتنا وهرزشقانان دريژ تر بیت. ژ بهر هندئ پیدفييه ریژا کلايکوجينا داگرتي ل زهفله کا میلاکيدا زيده دبیت کو نه و ژي دبیزني بارکنا کلايکوجيني کود شیت بئیک ژ فان سي ريکان بدهستفه بينیت:-

۱- خوارنا کاربوهایدراتا ب زوري دگهل جوریت دي يیت خوراکي بؤ ماوي (۳-۴) پوژان دگهل دويرکته تن ژ راهینانیت وهرزشي.

۲- فالاکرنا زهفله کان ژ کلايکوجيني ب ريکا نه انجامدانا راهینانیت وهرزشي. پاشي وهرزشقان ههست ب خوارنا کاربوهایدراتا بؤ چه ند پوژه کان کو دبیته نه گهرئ زيده بوونا ریژا کلايکوجيني دزهفله کاندانا.

۳- ب کارئینانا ههول و خه باته کا دژوار و بهیز بؤ فالاکرنا زهفله کان ژ کلايکوجيني پاشي وهرزشقان خوارنه کا زهنگين ب چهوري و پړوتيني بخوت بؤ ماوي (۳) پوژان پاشي (۳) پوژیت دي کاربوهایدراتا بخوت ب شيوه کي تاييهت. وهرزشقان دقيت راهینانیت شدیای نه انجامدهت ل پوژیت خوارنا چهوريا. و چ کاری نه انجامدهت ل پوژیت خوارنا کاربوهایدراتا. نهف ريکا دوماهيی دهیته بکارئینان ل وان ياريیت پیدفي ب ساخله تیت بهر گه گرتني ههين.

تقديم

- ١- الطب الرياض / د. عمار عبدالرحمن قبع ١٩٩٩ العرامر
- ٢- منتديات شباب نهضة / صنتدى الطب الرياض / الاصابات الرياضيه .
- ٣- منتديات بدنيه عرب / صنتدى الطب الرياض و التأهيل .
- ٤- التجارب العمليه فى تدريس التربيه الرياضيه تأليف / حامد البياتى .
- ٥- التطبيعه العلى فى التربيه الرياضيه تأليف / د. عباس احمد .
- السامرائى و د. قاسم حسن حسين
- ٦- طرقه التدريس فى التربيه الرياضيه (الجزء الأول) تأليف د. عباسى احمد السامرائى .
- ٧- التمارين البدنيه . تأليف: نورى احمد صالح .
- ٨- دروس فى الدفاع المدنى: اعداد مديريه الدفاع المدنى العامه
- ٩- الكشافه تأليف: عبدالعزيز طالب .
- ١٠- دليل القيلى لمادة التربيه الرياضيه د. عادل على حسن
- المملكه العربيه السعوديه

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed blue lines.